



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

“ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA DE
DESAYUNOS Y COLACIONES PARA LOS NIÑOS DE 3-5
AÑOS EN EL INSTITUTO CARLOS GARBAY DE LA CIUDAD
DE RIOBAMBA 2013”.

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

SEGUNDO MAURO BONILLA ESCUDERO

RIOBAMBA – ECUADOR

2014

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y autorizada su presentación.

ND. Angélica Solís M

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de la tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA DE DESAYUNOS Y COLACIONES PARA LOS NIÑOS DE 3-5 AÑOS EN EL INSTITUTO CARLOS GARBAY DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA 2013.” presentado por el señor estudiante SEGUNDO MAURO BONILLA ESCUDERO alumno de la Escuela de Gastronomía, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

ND. Angélica Solís M.

DIRECTORA DE TESIS

Lic. Carlos Cevallos H.

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 29 de enero 2014.

AGRADECIMIENTO

Con gratitud y respecto aquellos que fueron una palabra de aliento para el presente trabajo.

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía, por permitirme culminar mis estudios.

A la Nutricionista Dietista Angélica Solís, Directora de Tesis que impulso y con conocimiento me dio la firmeza para seguir adelante, al Licenciado Carlos Cevallos Miembro de Tesis que con su conocimiento me permitió terminar este trabajo.

Al Instituto Carlos Garbay que me abrió sus puertas y me dió todas las facilidades para el desarrollo de este proyecto.

DEDICATORIA

A Dios y a mis padres

Primero a Dios que con su grandeza me permite seguir vivo y luego a mis padres los cuales con amor y ejemplo han sido un pilar fundamental en mi vida.

Doy gracias a mis padres, por brindarme su sacrificio y esfuerzo para convertirme en un profesional.

RESUMEN

El objetivo de la investigación es la elaboración de una propuesta gastronómica de desayuno y colación para niños de 3-5 años en el Instituto Carlos Garbay de la ciudad de Riobamba 2013. Para mejorar el estado nutricional en los niños que presentan patologías del síndrome de Down, basado en las necesidades nutricionales diarias.

Para analizar esta problemática es necesario mencionar las carencias nutricionales de una inadecuada alimentación, la misma que reduce la inmunidad y aumenta la vulnerabilidad a las enfermedades, alterando el desarrollo físico y mental de los niños.

Investigación con método descriptivo exploratorio de tipo transversal, para la recolección de información se aplicó un cuestionario a 39 padres de familia el resultado obtenido es, el 21% consumen leche y derivados una vez al mes, el 10% una vez a la semana huevos, el 21% carnes una vez a la semana, el 21% marisco al mes, el 10% vegetales una vez al mes, el 13% frutas frescas 1 a 3 veces al mes, 21% frutos secos una vez al mes, el 23% aceites y grasas de 2 a 3 veces por semana, y el 13% bebidas no lácteas más de 2 veces al día.

La realización de este proyecto fue de gran aporte para el Instituto Carlos Garbay porque se colaboró con diferentes tipos de desayunos y colaciones cuyo valor económico se encuentra accesible tanto para los padres de familia como para la institución.

ABSTRACT

The objective of the research is the elaboration of a gastronomic proposal, breakfast and snacks for children 3 to 5 years of Carlos Garbay Institute Riobamba 2014 to improve the nutritional status in children with Down syndrome pathologies, based on the daily nutritional needs.

To analyze this problem we must mention the nutritional deficiencies of poor diet, it reduce immunity and increased vulnerability to the diseases by altering the physical and mental development of children.

Exploratory research descriptive cross-sectional method, for data collection a questionnaire was applied to the 39 parent the result has been obtained is: 21% consume milk derivatives and once a month, and 10% once a week eggs, 21% meat once a week, 21% seafood per month, 10%vegetables once a month ,13%fresh fruit 1-3 times a month, 21% dried fruit once a month,23% oils and fast from 2 to 3 times per week, and 13% non-dairy beverage more than 2 times pore day.

The realization of this project was a great contribution to the Carlos Garbay Institute because it cooperated with different types of breakfast and snacks whose economic value is accessible to both parents and for institution.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	1
A. OBJETIVO GENERAL:	3
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	3
III. MARCO TEÓRICO.....	4
A. Tipo y diseño de estudio	28
B. Universo y muestra	28
I. RESULTADOS Y DISCUSIONES	32
Resultados de la encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas del Institución Carlos Garbay.	32
A. TABULACIÓN DE RESULTADOS	33
GRÁFICO N° 1	33
GRÁFICO N° 2	34
GRÁFICO N° 3	35
GRÁFICO N° 4	36
GRÁFICO N° 5	37
GRÁFICO N° 6	38
GRÁFICO N° 7	39
GRÁFICO N° 8	40
GRÁFICO N° 9	41
GRÁFICO N° 10	42
GRÁFICO N° 12	44
A. Resultado de análisis idóneo sensorial en niños de 3 a 5 años.....	45
VI. CONCLUSIONES	122
VII. RECOMENDACIONES.....	123
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	124
ANEXO 1. FRECUENCIA DE CONSUMO	129
ANEXO 2. HOJA DE EVALUACION SENSORIAL	130

ÍNDICE DE GRÁFICOS

N°	CONTENIDO	PÁGINA
1	Frecuencia de consumo de leche y derivados	47
2	Frecuencia de consumo de huevos y derivados	48
3	Frecuencia de consumo de carnes y derivados	49
4	Frecuencia de consumo de pescados y mariscos	50
5	Frecuencia de consumo de vegetales	51
6	Frecuencia de consumo de frutas tiernas	52
7	Frecuencia de consumo de frutos secos	53
8	Frecuencia de consumo de aceites y grasas	54
9	Frecuencia de consumo de azúcar	55
10	Frecuencia de consumo de chocolate y botillería	56
11	Frecuencia de consumo de bebidas	57
12	Frecuencia de consumo de productos dietéticos	58

I. INTRODUCCIÓN

Para llevar a cabo esta investigación en niños y niñas del Instituto CARLOS GARBAY de la ciudad de Riobamba, es importante saber que cuenta con un programa de ayuda y evolución para niños con Síndrome de Down y autismo sin embargo; no existe en la Institución un servicio de alimentación nutritivo.

En estos últimos años el Gobierno ha puesto interés en la nutrición de los niños mediante el Programa de Provisión de Alimentos (PAE) lo cual destina una porción de leche para la alimentación de los mismos pero los requerimientos nutricionales no han sido suficientes para el desarrollo; es por eso que los padres tienen que solventar la alimentación con una pequeña lonchera esto significa que la parte económica está otorgada más por los padres que por el gobierno.

El no tener o no contar con un desayuno dado por la propia Institución ha provocado que los niños tengan una mala alimentación y se originen enfermedades en edades muy tempranas; entre ellas se pueden mencionar los problemas intestinales, reflujo gastroesofágico los cuales están aliados a otros factores como el ambiente familiar y social, estilo de vida, nivel económico, entre otros.

La mayoría de los niños tienen problemas de deglución, por ende la alimentación tiende a ser de gran importancia. Dado que los niños afectados con el Síndrome de Down muestran un retraso en sus habilidades para comer y beber, con dificultades en pasar de los alimentos líquidos y blandos a otros más sólidos, así como su habilidad para morder y masticar, repercutiendo en su estado nutricional.

El desayuno es una de las jornadas alimenticias más importantes del día ya que debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas que los

niños. El tipo de alimentos que lo componen, facilita que esta recomendación se cumpla.

Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana así como otros factores, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución en el rendimiento físico y mental. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el niño pueda disfrutar de un buen desayuno.

El propósito de esta investigación es desarrollar una propuesta gastronómica de desayuno que aporte nutricionalmente al desarrollo y evolución de los niños con síndrome de Down.

Las preparaciones que se realizaron tuvieron un plazo de 30 días en las cuales se elaboraron tortas, dulces, compotas, jugos, entre otras., cuyo objetivo es inducir al niño a consumir todos los tipos de alimentación durante la jornada de la mañana.

II. OBJETIVOS

A. OBJETIVO GENERAL:

Elaborar una propuesta gastronómica de desayunos y colaciones para los niños de 3 a 5 años en el Instituto Carlos Garbay de la Ciudad de Riobamba.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los patrones de alimentación en los niños de 3 a 5 años mediante una frecuencia de consumo de alimentos.
- Preparar 30 desayunos y 30 colaciones con los requerimientos nutricionales para los niños de 3 a 5 años.
- Promover el consumo de alimentos sanos mediante la estandarización de recetas.
- Determinar el grado de aceptabilidad de colaciones y desayunos a través de una evaluación sensorial.

III. MARCO TEÓRICO

A. INSTITUTO CARLOS GARBAY.

1. HISTORIA

Amanda Núñez, rectora de la institución, señala que la institución tiene 40 años de vida educativa, y actualmente cuenta con una planta docente y administrativa conformada por 50 personas capacitadas de manera técnica, profesional y humana al servicio de nuestros niños y jóvenes que día a día enriquecen nuestra labor a través de una sonrisa emanada de su noble corazón y un abrazo puro de su alma.

a. Infraestructura

Dentro de la infraestructura física cuenta con: aulas, áreas de habilitación, rehabilitación y talleres productivos como: Mecánica, elaboración de fundas de telas, carpintería; huertos agrícolas, cafetería donde reciben el desayuno escolar: leche y galletas entregadas por parte del Programa de Alimentación Escolar del Ministerio de Educación (MinEduc) y con espacios para que practiquen sus actividades diarias con el propósito de promover su independencia personal y prepararlos para su inclusión futura en todos los ámbitos: familiar, público, privado, educativo y laboral; acción que es compartida con el involucramiento de los padres y madres de familia, como un componente esencial para su desarrollo intelectual y físico.

Entre sus planes emergentes, están la dotación de más aulas, propuesta que ha sido presentada y aceptada por parte de la Dirección Nacional de Servicios Educativos (DINSE) para su construcción.

Además, el Club Rotario de Holanda contribuirá con un aporte importante para este nuevo año, por medio de la implementación del proyecto de granjas

avícolas y la siembra de hierba y de maíz donde se involucrará la participación directa de los estudiantes en su transición a la vida joven adultos.

Efraín Guzmán, técnico del Departamento de Educación Especial de Chimborazo (DECH), dependencia que trabaja coordinadamente con el Instituto “Carlos Garbay”, señala que este establecimiento ha sido pionero a nivel nacional en la aplicación de modelos de educación inclusiva basado en la valoración de la diversidad como elemento enriquecedor del proceso de enseñanza aprendizaje que permite desarrollar las potencialidades y habilidades de los niños y jóvenes con capacidades especiales para que tengan una oportunidad justa de integración social

b. Instituto fiscal de educación especial Carlos Garbay

Se hizo un convenio de cooperación para donación e implementar una sala de recreación para los niños con necesidades especiales, en cuatro niveles con equipo multi profesional capacitado: Educación Inicial, Discapacidad Intelectual y Autismo, con material didáctico, juegos, realizando el seguimiento y evaluación periódicos sobre la utilización y beneficios de la sala recreativa.

c. Relación con otras entidades fundación de Chimborazo más de 30 años

La organización se formó para mantener las tradiciones entre amigos y familiares, con el único deseo de ayudar en algo a niños pobres, niños discapacitados, escuelas, colegios, centros de capacitación y asilos de ancianos de su lugar de origen.

Corrió la voz de que los “riobambeños residentes en Nueva York” tenían esta inquietud y poco a poco se organizaron, facilitando sus hogares para reunirse y atender a algún pedido que les llegaba. El único requisito para pertenecer es tener buena voluntad para donar el tiempo y estar dispuesto a trabajar como voluntario en cada uno de las comisiones. Generan fondos para sus proyectos de beneficencia con diferentes actividades, realizan bingos y en abril y

noviembre de cada año organizando actividades para celebrar la fundación e independencia de Riobamba, recaudando fondos y manteniendo el fervor cívico.

Actualmente la Fundación está conformada por colombianos, bolivianos, italianos y ecuatorianos de diferentes provincias como Guayas, Tungurahua, Pichincha, y de los diferentes cantones del Chimborazo encabezados por la capital Riobamba, entre ellos Guano, Alauís y Guamote.

Los miembros de la Fundación Chimborazo se caracterizan por su apertura a todos quienes tengan la voluntad de apoyar su trabajo humanitario, sin distinción de nacionalidad, para trabajar en favor de los niños y ancianos más necesitados.

d. Proyecto de trabajo

Trabajan con el Instituto Carlos Garbay, la escuela Fiscal de ciegos de Chimborazo, el Hospital de niños Alfonso Villagómez, el Instituto Jaime Roldós Aguilera, el Centro de capacitación Capitán Giovanni Calle y con el Asilo de Ancianos de Riobamba, entre otras entidades.

En el 2009 se realizó el en cementado del patio, un juego infantil para la Escuela Fiscal de Ciegos de Chimborazo, a la cual se le donó además una impresora Braille modelo Basic-D, que necesitaban los estudiantes para fotocopiar sus textos.

e. Hospital de niños Alfonso Villagómez

En abril de este se ha asistido a este hospital con un trabajo grande de cambio de la estructura e implementación de baños y una sala de recreación para los niños del hospital, cambiando las baterías sanitarias, la sala de emergencias y consulta externa, todo por un valor de \$7.300 cubiertos totalmente por la fundación, que han sido recaudados con las actividades sociales.

f. Hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba

Don Jaime Coronel, Presidente Fundación Chimborazo nos informa que en el último viaje a Riobamba les presentaron dos proyectos, uno de ellos refaccionar partes del Asilo de Ancianos y se han comprometido para en abril del 2013 entregar la obra por un valor total de \$11.000.

Adicionalmente la Fundación Chimborazo concede becas y estimula anualmente a los mejores estudiantes de los establecimientos educacionales de la provincia, trabajando conjuntamente con las autoridades y los voluntarios en Ecuador, con la seguridad de que la niñez y la juventud son el futuro del mundo entero.

2. La alimentación.

Alimentarse bien es uno de los caminos más fiables para proteger y mejorar la salud. La Nutrición ha jugado y juega un importante papel en nuestra vida, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día, y varias veces, seleccionamos y consumimos alimentos que pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal. La Alimentación puede definirse, según el profesor Grande Covián (1984), como el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. (1)

a) La alimentación en los niños

La alimentación en los niños es un elemento importante dada la importancia que una alimentación sana tiene durante la infancia. Es en esta etapa de la vida cuando comienzan a establecerse los hábitos alimentarios que, a partir de la adolescencia, se hacen muy resistentes al cambio, consolidándose para toda la vida. Si conseguimos que los niños se acostumbren a comer de todo y en su justa medida, y estimulamos en ellos la práctica regular de actividad física y

deporte, habremos logrado inculcarles unos hábitos saludables que les protegerán, de una serie de patologías que se manifiestan en la edad adulta.

Existen orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en estas etapas de la vida. Traducidas en frecuencia de consumo de alimentos y raciones, nos pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, si bien se deberá tener en cuenta que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las características individuales.

En la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales, porque hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse. Los alimentos son los “envases naturales” que contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita. En los distintos grupos de alimentos: carnes, pescados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, lácteos..., siempre puede haber uno que, aportando el mismo valor nutritivo, responda al gusto de quien lo consume. (2)

b) Alimentos funcionales.

Son aquéllos que proporcionan un efecto beneficioso para la salud más allá de su valor nutricional básico. No constituyen un grupo de alimentos como tal, sino que resultan de la adición, sustitución o eliminación de ciertos componentes a los alimentos habituales, si bien en un concepto amplio de alimento funcional se incluyen no sólo los productos manufacturados, sino también ciertos alimentos tradicionales (aceite de oliva, tomate, legumbres, entre otros.) que contienen componentes con “otras propiedades” beneficiosas para la salud que los avances científico van descubriendo, más allá de las conocidas desde el punto de vista nutricional clásico. (3)

c) La alimentación en niños con síndrome de Down.

La persona con síndrome de Down tiene el derecho a gozar de la mejor salud posible, en el entendido de que, tanto mayor será el avance en sus adquisiciones mentales y en su aprendizaje, cuanto mejores sean su salud física y su bienestar corporal. Aprenderá más cuanto menos cansado se sienta, cuanto mejor vea y oiga, cuanto mejor alimentado esté y cuanto mejor evite las infecciones. Necesita atención en un Programa Integral para su salud, ya que con mayor frecuencia presenta anomalías congénitas y otros problemas asociados, tales como, baja estatura, disminución del tono muscular, estreñimiento, dificultades de succión y deglución, cambios de peso y retraso mental. Con alto riesgo en cardiopatía congénita, enfermedad celíaca, hipotiroidismo y reflujo gastroesofágico.

Muchos de los problemas alimentario-nutricionales que los aquejan derivan de la inseguridad y el desconocimiento de las técnicas seguras para comer, así como de las dificultades en la participación de todos los implicados: el propio interesado, sus padres, el equipo tratante. La autonomía personal debe procurarse en las personas con síndrome de Down desde su nacimiento y la alimentación constituye un importante pilar para lograr una adecuada calidad de vida y contribuir a su inserción social y laboral.

Dado que los niños afectados con el Síndrome de Down muestran un retraso en sus habilidades para comer y beber, con dificultades en pasar de los alimentos líquidos y blandos a otros más sólidos, así como su habilidad para morder y masticar, repercutiendo en su estado nutricional, es preciso desde que nacen evitar o minimizar los trastornos asociados con la alimentación.

Debe prestarse especial atención a la lactancia natural que, además de aportar las conocidas ventajas sobre la artificial, favorece el vínculo madre-hijo y promueve el ejercicio de los músculos orofaciales, tan necesarios para el posterior desarrollo del lenguaje y la masticación. La lactancia materna es la

forma natural e ideal de alimentar a los hijos durante el primer año de vida y contribuye entre otros a: mejor estado nutricional, mayor protección inmunológica y prevenir enfermedades posteriores (diabetes, aterosclerosis, obesidad, hipertensión arterial). En los primeros meses es conveniente rozarle un poco la mejilla al lado de la boca para estimularlo y que sea él, quién busque el pecho o la tetina para conseguir el alimento.

Cuando se comienza con alimentación complementaria, el niño debe permanecer incorporado en nuestro regazo, estimularlo para que mueva la cabeza para buscar la cuchara y abra la boca. En ningún momento es recomendable meterle la cuchara a la boca ni abrísela a la fuerza. Los alimentos o sus preparaciones deben ser de textura blanda y suavemente condimentada, progresiva y preferentemente en base a cereales, frutas y verduras cocidas y crudas, carnes y huevos. Ante el rechazo de un alimento es preferible suspenderlo e intentar volver a introducirlo en unos días y nunca mezclar alimentos dulces y salados con el afán de enmascarar el sabor. (4)

Cuando alcanza la sedestación, debe ser colocado sólo en una silla apropiada que se gradúan en altura, con los pies apoyados y la espalda recta. Lo importante es mantener la estabilidad del tronco, lo que contribuirá al desarrollo motor de la boca y una mandíbula estable para facilitar el control de la lengua y el movimiento de los labios para formar un bolo alimenticio fácil de deglutir. El control de la lengua es sumamente importante pues desempeña un papel en la deglución, la respiración, la masticación y el habla.

Al principio los alimentos y preparaciones requerirán texturas semisólidas y líquidas semi espesos. Más adelante se podrán ofrecer alimentos sólidos, ayudándolos desde el codo a realizar la coordinación óculo-manual. Al ofrecerles alimentos líquidos es preferible al principio utilizar vasos con tapa, boquilla y dos asas, más adelante podrá usar el vaso sin tapa. Momento en el que pondremos en su mano el tenedor y la cuchara, utensilios que podrán ser adaptados con la forma curva para mayor comodidad.

Es importante el contacto -"ojo a ojo" – lo que significa una posición que permita situarse siempre "de frente", facilitando el contacto corporal para hacer posible la recepción de información sensorial y a su vez, mantener el control de "todo" el cuerpo. Una buena posición permite el alineamiento del canal alimentario, ayuda a respirar y a toser y disminuye el riesgo de aspiración. Siempre se debe procurar la posición sentado con las caderas flexionadas en ángulo de 90 grados, la espalda recta y los pies planos en el suelo. Su ventaja radica en que permite libertad para modificar la relación cabeza y cuello y facilita el efecto de la gravedad en las etapas oral, faríngea y esofágica de la deglución. Si la alimentación la recibiera sami-reclinado o acostado, se debe elevar la cabeza hasta conseguir una flexión de 90 grados de la cadera y del cuello. Nunca alimentar en la posición acostado.

La técnica de ayuda es llevar su mano para tomar el alimento y de su mano a la boca, se coloca la comida en el centro de la lengua y presiona firmemente hacia abajo, lo que reducirá la salida de la lengua que suele ocurrir durante la deglución. Controlada la protrusión de la lengua, se progresa colocando el alimento en los laterales de la boca, entre los dientes, para estimular la masticación y los movimientos laterales de la lengua. Es imprescindible el cuidado en la higiene de la dentición y de las encías.

La práctica constante de éstas técnicas y recomendaciones llevan su tiempo y mucha paciencia, pero los resultados son apreciables a corto plazo. El acto de comer es un momento esencial para la comunicación en familia y con sus pares, socializan al escuchar y participar como un miembro más y es una buena oportunidad para promover y mejorar las habilidades psicomotoras, cognitivas y conductuales, preparándolos para su vida adulta con un mejor pronóstico en su calidad de vida.

Los trastornos asociados con la alimentación que se identifican se refieren a: cambios de peso expresado en malnutrición por exceso, estreñimiento. Con alto riesgo en enfermedad celíaca, hipotiroidismo y reflujo gastroesofágico.

Los objetivos del tratamiento nutricional se orientan a controlar y mantener el peso corporal adecuado para la edad. Uno de los factores a tener en cuenta es la alta prevalencia de obesidad en las personas con el Síndrome de Down, por lo que, se hace sumamente necesario prevenir su aparición durante la infancia y la pubertad. Una de las primeras medidas de ayuda es cambiar el estilo de alimentación en el seno familiar, sumado a una dieta controlada en variación de alimentos y equilibrio de componentes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) orientándola a un incremento en el consumo de frutas y verduras y disminución de alimentos altamente calóricos: golosinas, bebidas azucaradas, dulces, embutidos; productos de pastelería.

Aumentar consumo de vitaminas A, E y minerales zinc, hierro y calcio. Frente a la dificultad de controlar el aumento de peso, dos aspectos cobran importancia vinculados a la relación capacidad gástrica vs densidad calórica, considerando la estrategia de dividir el volumen total de comidas a ingerir en los diferentes tiempos de comidas/día, lo que facilita regular la oferta de alimentos y 2.- suministrar alimentos y sus mezclas con baja densidad calórica con aumento de volumen en cada ingesta, lo que contribuye a la saciedad. El control del peso debe realizarse en forma periódica a través de las curvas de crecimiento para esta patología (Torresani, María Elena, 2008). Realizar actividades físicas y deportivas, ayuda y mucho a prevenir o disminuir la presencia del sobrepeso o la obesidad, además de mejorar su bienestar. (5)

d) Prevenir los trastornos asociados:

Estreñimiento las causas en el Síndrome de Down son diversas: la hipotonía muscular, la falta de ejercicio, la dieta poco adecuada sobre todo por la ausencia de fibra. Siendo sus consecuencias molestia generalizada, fisuras anales y formación de fecalomas. Para su tratamiento lo más recomendable es

una dieta rica en fibra de cereales, verduras y frutas, sumado al consumo de líquidos, realizar ejercicio y caminar.

Enfermedad celíaca La enfermedad se caracteriza por una intolerancia permanente al gluten existente en la comida, que resulta tóxico para el intestino. Debe sospecharse cuando el niño tiene diarrea crónica, con heces pastosas, voluminosas, brillantes y fétidas, no gana peso, tiene poco apetito, está irritable y tiene distensión abdominal. El tratamiento es para toda la vida y se basa en suprimir de la dieta todos los alimentos que contienen gluten que se encuentra en los cereales: trigo, centeno, cebada y avena. Al retirar esta sustancia de la alimentación se normalizan las vellosidades y desaparecen los síntomas.

Reflujo gastroesofágico y acidez gástrica: se controla evitando las comidas copiosas; muy condimentadas; alimentos ácidos; café; té; frituras y ofrecer líquidos fuera de las comidas para disminuir la distensión abdominal. Vigilar buenas posturas al comer, permanecer en posición vertical luego de ingerir alimentos, elevar la cabecera de la cama. Evitar vestimentas que aprieten alrededor del abdomen. Controlar el tratamiento farmacológico sobre todo los antiácidos. La alimentación debe ser alta en proteínas y baja en grasas.

Controlar la deglución: frente a la presencia de deglución lenta, débil y no coordinada; control muscular bucal débil o malo y sensación bucal reducida, el empleo de las técnicas de alimentación vinculadas sobre todo a la textura y temperatura de los alimentos y a la posición para comer, disminuyen las dificultades de disfagia. Tener en cuenta ofrecer porciones pequeñas y de consistencia adecuada a las habilidades para tragar, destinando el “tiempo” que cada uno requiere para el acto de comer y utilizar utensilios modificados para favorecer una alimentación lo más independiente posible.(6)

B. SÍNDROME DE DOWN

1. Concepto.

El síndrome de Down (SD) es un trastorno genético causado por la presencia de una copia extra del cromosoma 21 (o una parte del mismo), en vez de los dos habituales, por ello se denomina también trisomía del par 21. Se caracteriza por la presencia de un grado variable de discapacidad cognitiva y unos rasgos físicos peculiares que le dan un aspecto reconocible. Es la causa más frecuente de discapacidad cognitiva psíquica congénita y debe su nombre a que fue el primero en describir esta alteración genética en 1866, aunque nunca llegó a descubrir las causas que la producían. En julio de 1958 un joven investigador llamado Jerome Leguen descubrió que el síndrome es una alteración en el mencionado par de cromosomas.

No se conocen con exactitud las causas que provocan el exceso cromosómico, aunque se relaciona estadísticamente con una edad materna superior a los 35 años. Las personas con síndrome de Down tienen una probabilidad algo superior a la de la población general de padecer algunas enfermedades, especialmente de corazón, sistema digestivo y sistema endocrino, debido al exceso de proteínas sintetizadas por el cromosoma de más. Los avances actuales en el descifrado del genoma humano están desvelando algunos de los procesos bioquímicos subyacentes a la discapacidad cognitiva, pero en la actualidad no existe ningún tratamiento farmacológico que haya demostrado mejorar las capacidades intelectuales de estas personas. Las terapias de estimulación precoz y el cambio en la mentalidad de la sociedad, por el contrario, sí están suponiendo un cambio positivo en su calidad de vida. (7)

a. Niños con síndrome de Down

Los niños con síndrome de Down presentan una gran variedad de personalidades, estilos de aprendizaje, niveles de inteligencia, apariencias, sentido del humor. Por otra parte, el síndrome de Down confiere a los niños una apariencia física particular que se caracteriza por ojos almendrados y

orejas pequeñas y ligeramente dobladas en la parte superior. Suelen tener la boca y los labios pueden ser pequeños, lo que hace que la lengua parezca grande. La nariz también puede ser pequeña y hundida en el entrecejo. Algunos bebés con síndrome de Down tienen el cuello corto y las manos pequeñas con dedos cortos. En general, los niños con síndrome de Down son niños muy cariñosos y con una inteligencia emocional excepcional. (8)

b. Problemas de salud en los niños con síndrome de Down

Entre el 30 y el 50 por ciento de los bebés con síndrome de Down tienen defectos cardíacos. Algunas de estas cardiopatías congénitas son de poca importancia y pueden ser tratados con medicamentos, pero hay otras para las que se requiere cirugía. Todos los bebés con síndrome de Down deben ser examinados por un cardiólogo pediátrico, un médico que se especializa en las enfermedades del corazón de los niños, y ser sometidos a un ecocardiograma durante los 2 primeros meses de vida para permitir el tratamiento de cualquier defecto cardíaco que puedan tener. Entre el 10 y el 12 por ciento de los bebés con síndrome de Down nacen con malformaciones intestinales, que requieren ser corregidas quirúrgicamente.

Más del 50 por ciento de los niños con síndrome de Down nacen alguna deficiencia visual o auditiva. Entre los problemas visuales más comunes se encuentran el estrabismo, la miopía, la hipermetropía y las cataratas. La mayoría de los casos pueden ser tratados con gafas, con cirugía o mediante otros métodos. Se debe consultar a un oftalmólogo pediátrico durante el primer año de vida del niño. Los niños con síndrome de Down pueden tener deficiencias auditivas por causa de la presencia de líquido en el oído medio, de un defecto nervioso o de ambas cosas. Todos los niños con síndrome de Down deben ser sometidos a exámenes de visión y audición de forma regular para permitir el tratamiento y evitar problemas en el desarrollo del habla y de otras destrezas. Los niños con síndrome de Down tienen mayores probabilidades de sufrir problemas de tiroides y leucemia. También tienden a resfriarse mucho y a

contraer bronquitis y neumonía. Los niños con síndrome de Down deben recibir cuidados médicos regulares, incluyendo las vacunas de la niñez.

c. Desarrollo psicomotor y cognitivo

Desde una perspectiva general, los bebés con síndrome de Down se desarrollan y progresan de modo muy parecido a como lo hacen los demás niños en la mayoría de las áreas de desarrollo, aunque lo hacen a una velocidad más lenta. Pero estudiado más de cerca, su desarrollo avanza más deprisa en unas áreas que en otras, de forma que, con el paso del tiempo, se establece un perfil de puntos fuertes y débiles en las principales áreas del desarrollo. Por ejemplo, para la mayoría de los bebés con síndrome de Down el desarrollo social es un punto fuerte y no se retrasan mucho en la sonrisa y la interacción social, mientras que el progreso motor y el aprendizaje del lenguaje se retrasan más y, a veces, mucho más.

Si se mira con detalle su progreso dentro de cada área del desarrollo, volvemos a encontrarnos con puntos débiles y fuertes. Por ejemplo, en lo que respecta a la comunicación, van bien en la utilización de gestos para comunicarse, pero muestran mayor dificultad para el habla, de modo que entienden más de lo que pueden decir. En la cognición, van mejor en el procesamiento y recuerdo de la información visual (lo que ven) que de la información verbal (lo que oyen). Esto significa que tanto en la comunicación como en la cognición empezamos a apreciar diferencias en el modo en que los bebés y niños mayores con síndrome de Down van progresando y aprendiendo: es decir, no sólo hay retrasos en el desarrollo, sino que hay formas diferentes en el modo en que se va estableciendo.

Esta información resultará muy útil para ayudarnos a desarrollar los métodos más eficaces para enseñar y ayudar a que los niños progresen. Se deberá utilizar sus puntos fuertes para ayudarles a aprender con mayor rapidez y eficacia y, del mismo modo, se habrá de trabajar de forma directa para mejorar sus puntos débiles.

Todos los bebés con síndrome de Down deben ser atendidos en un programa de atención temprana con experiencia en síndrome de Down. El beneficio que reporta tanto para el desarrollo del niño como para la adquisición de seguridad por parte de las familias está plenamente demostrado.

d. Desarrollo motor

Los bebés y niños pequeños con síndrome de Down siguen los mismos pasos del desarrollo motor que los demás niños, pero les lleva más tiempo desarrollar la fuerza y el control motor, y necesitan más práctica para su desarrollo. Es de destacar también que en la población con síndrome de Down existe una mayor variabilidad a la hora de alcanzar un determinado hito de desarrollo. Esto queda expresado en la tabla que muestra la edad media a la que aparece cada uno de los hitos junto con sus correspondientes intervalos.

Todas las habilidades motoras son realizadas inicialmente de un modo más bien torpe o menos controlado, y sólo mejoran con la práctica. Los niños con síndrome de Down tienen además articulaciones más flexibles y pueden parecer más “flojos” (hipotónicos). Puede llevarles también más tiempo desarrollar el equilibrio tanto para mantenerse de pie como para andar. Pero, como todos los niños, aprenden a moverse moviéndose, y sus cerebros aprenden a controlar sus cuerpos, sus pies y sus manos mediante la práctica.

La experiencia nos dice que no todos los niños con síndrome de Down muestran los mismos patrones en el retraso motor. Algunos son muy fuertes y están sólo un poco retrasados; otros tienen mayor fuerza en la mitad superior del cuerpo que en la inferior, y eso afectará a la edad en que empiezan a andar; otros son más fuertes en su mitad inferior que en la superior; y un pequeño grupo muestra mayor debilidad y mayor retraso en todos los aspectos del progreso motor.

Vemos también distintas velocidades de progreso en las diferentes áreas del desarrollo. Algunos niños con síndrome de Down andan pronto y hablan tarde, y otros tardan en andar y hablan pronto, y así lo vemos también en los demás niños. Mientras que los niños en general andan hacia los 13 meses como media, los que tienen síndrome de Down lo hacen hacia los 22-24 meses.

e. Crecimiento

Una de las características presentes en la mayor parte de las personas con el síndrome de Down es la talla baja. A cualquier edad, la talla media está alrededor del percentil dos (2%) para la población general.

En la mayor parte de los casos la causa de este retraso en el crecimiento es desconocida, aunque se especula con una posible deficiencia de IGF-1, que permanece baja a lo largo de la vida, siendo el IGF-2 normal y los receptores de la somatomedina también normales. Algunas patologías que conducen a un cierto déficit de crecimiento, tales como, cardiopatías congénitas, apneas del sueño, enfermedad celíaca, problemas nutricionales debidos a dificultades en la alimentación, así como deficiencia de hormona tiroidea, ocurren con.

C. FALENCIAS NUTRICIONALES EN LOS NIÑOS DOWN NUTRICIÓN

1. Concepto

Esta ciencia se ocupa de estudiar los alimentos y su relación con la salud.

En los últimos 50 años ha evolucionado muchísimo y en la actualidad cubre todos los aspectos relacionados con:

El crecimiento desarrollo mantenimiento de la salud y el bienestar. (9)

1. Los nutrientes

Las sustancias necesarias para que nuestro organismo funcione correctamente se denominan nutrientes, son tan importantes que su carencia puede llegar a producir enfermedades graves o incluso la muerte y es que las células que

conforman nuestros tejidos corporales necesitan nutrientes para mantenerse vivas.

2. Proceso de renovación celular.

Las células deben ser remplazadas constantemente. Un proceso de renovación para el que también son necesarios los nutrientes.

Aunque esta transformación depende del tipo de tejido, como media, podemos decir que todas las células de nuestro organismo se renuevan cada 3 meses.

Todas, menos las que forman los tejidos nerviosos, ya que estas células permanecen durante toda la vida.

a. El metabolismo

Aunque esta es la palabra que se utiliza para englobar a todas las reacciones químicas que suceden en nuestro organismo, podemos distinguir dos tipos de metabolismo. El Anabolismo con el que se fusionan las sustancias. Y el Catabolismo con el que se desdoblán las sustancias.

b. La energía

Es la capacidad que el organismo tiene para utilizar el contenido energético de los alimentos. Sus valores se suelen expresar en Kilocalorías (Kcal) o kilojulios (Kj). Una Kilocaloría es aproximadamente igual a 4 kilojulios.

Una Kilocaloría es la cantidad de energía (calor) necesaria para elevar la temperatura de 1kg. o de 1l. De agua en 1 grado Centígrado (°C), de 14,5 °C a 15,5 °C. (10) **Unidad de medida:** kilocaloría (kcal)

c. Necesidades energéticas

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomienda una tabla calórica para el estilo de vida sedentario, es decir, las calorías que tu hijo necesita día a día, si tiene una actividad física limitada. Una niña de 7 años de

edad en esta categoría sólo requiere alrededor de 1.200 calorías diarias, mientras que un niño necesita 1.400.

Los niños cuya actividad supera el equivalente a caminar tres kilómetros al día necesitan hasta 400 calorías, además de las recomendaciones de base, mientras que un muchacho, de 7 años, necesita hasta 600 calorías adicionales las cuales representan el 25% de las calorías necesarias para utilizar en un desayuno. (22)

Desayuno: debe aportar un 25- 30% de las calorías totales, siendo la mayor contribución del día y aportadas por un pieza de fruta o un zumo, leche y cereales o tostadas media mañana: supone un 10 % de las calorías y puede ser a base de un bocadillo Comida: un 20-25 % de las calorías, no debe ser copiosa, para evitar la somnolencia postprandial (la conocida "siesta") merienda: un 15%, calorías aportadas por algún lácteo y galletas cena: el 20-25% de calorías restante, completándose con la comida y aportando vegetales, farináceos, carne o pescado o huevo y fruta o lácteo. La diferencia entre ambas preparaciones poco elaboradas es que la cena es conveniente que incluya tipos de cocción.

d. Carencia de nutrientes en los niños Down

En la mayoría de los casos el niño que nace con Síndrome de Down tiene un sistema inmunológico menos dotado que el de la población general. (11)

Período de recién nacido y lactancia:

Vitamina K, Flúor

Vitamina D Hierro (sobre todo si fuera prematuro)

De 1 a 3 años de edad:

Flúor

Calcio, fósforo y vitamina C (leche y frutas)

Zinc, ácido fólico, vitamina A y hierro, que se consiguen a través de la ingesta de carne y vegetales.

Tener siempre presente la administración de los antioxidantes, ya comentados, bien sea a través de los alimentos o mediante preparados farmacológicos por vía oral, en caso de que exista carencia de alguno de ellos.

3. Tabla alimenticia

La pirámide alimenticia es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que es necesario incluir en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada.

4. Macro nutrientes

a. Proteínas

Las proteínas son nutrientes compuestos por aminoácidos, que intervienen en múltiples funciones del organismo y son indispensables para la formación de tejidos. Se debe fomentar el consumo de proteína en especial en los niños ya que ayuda a su crecimiento y a mantener sus defensas protegiéndolos de enfermedades. Los alimentos que contienen proteínas son la carne, pescado y huevos. (12)

Unidad de medida: gramos (gr)

Ej. 1 presa chica de pescado, 1 huevo 60 gr o 1 vienesa 25 gr.

Recomendaciones.- El aporte de proteínas en la alimentación debe incluir los requerimientos necesarios para el mantenimiento y crecimiento de los niños desde muy temprana edad, el consumo de los mismos ayuda a su desarrollo físico e intelectual.

b. Hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono son la fuente de energía más abundante y rápida, es decir que proporcionan energía para las actividades diarias.

Los hidratos de carbono que componen los alimentos cuando son digeridos por el aparato digestivo se transforman en glucosa, que es el combustible por excelencia de diferentes órganos, por ejemplo el cerebro.

Los hidratos de carbono “ahorran proteínas”, porque se cubren las necesidades de energía con aquel nutriente. (13)

Unidad de medida: gramos (gr)

Ej. Pan tostado 10 gr, lasaña 12 gr. o 38 gr de arroz.

Recomendaciones.- Los hidratos de carbono representan la principal fuente de energía disponible y de más fácil asimilación y son ahorradores en el metabolismo de las proteínas y las grasas. Se recomienda el consumo de los mismos ya que ayudan a las actividades físicas porque producen energía.

c. Grasas

Las grasas, también llamadas lípidos, son compuestos formados por carbono, oxígeno e hidrógeno y una molécula de glicerol, insolubles en agua, unidos a una, dos o tres moléculas de ácidos grasos, que son sus constituyentes específicos.- Es uno de los principales nutrientes en los alimentos, que son esenciales para el buen funcionamiento del organismo, por ser los principales proveedores de energía. Las grasas constituyen la mayor fuente de energía de los organismos. Las grasas aportan 9 calorías por gramo, más del doble de lo que le corresponde a los carbohidratos y a las proteínas.

Unidad de medida: gramos (gr)

Ej. Pasta con aliño de aceite aromatizado con aj 20 gr, mantequilla 15 gr.

Recomendaciones.- Las grasas constituyen la mayor fuente de energía de los organismos. Las necesidades energéticas en un individuo normal equivalen a

la cantidad de energía alimentaria que compensa su gasto energético total, en los niños estas necesidades energéticas ayudan a su crecimiento.

5. Micronutrientes

a. Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos o nutrientes que necesitamos para vivir. Están presentes en los alimentos que se consumen a diario, tiene una función fundamental sobre todo en los niños ya que ayuda a su rápido desarrollo y crecimiento. Las vitaminas se clasifican en dos grupos:

Vitaminas liposolubles como la A, D, E y K que se disuelven en la grasa.

Vitaminas hidrosolubles como la C y las del grupo B que se disuelven en el agua y a diferencia de las anteriores, no se almacenan en el organismo. (14)

b. Nutrientes esenciales

Hay alrededor de 50 nutrientes esenciales que deben ser aportados por nuestra dieta. Entre ellos destacan los aminoácidos, ciertos ácidos grasos, todos los elementos minerales y oligoelementos y las vitaminas. Todas menos la D que sintetizamos con la acción de la luz solar.

c. Funciones de los nutrientes

Los nutrientes cumplen tres funciones principales proporcionan energía
Aseguran el crecimiento y mantenimiento del organismo.

d. Protegen al organismo

La energía procede principalmente de macronutrientes como la grasa o los hidratos de carbono, aunque las proteínas también pueden suministrarla.

Una energía que no sólo es necesaria para realizar actividades físicas, sino también para el funcionamiento de los órganos vitales, en el crecimiento y

mantenimiento de nuestro organismo, todos los nutrientes desempeñan un papel muy importante.- Las proteínas proporcionan los materiales necesarios para el crecimiento y la reparación de los tejidos celulares los mismos que son elementos minerales claves para la formación ósea, mientras que los oligoelementos favorecen el crecimiento apropiado del organismo al igual que el agua, las grasas y los hidratos de carbono, otra función igualmente importante de los nutrientes es la protección que garantizan al organismo.

e. Como nutrientes protectores podemos contar

Las proteínas ya que forman parte del sistema inmunitario las vitaminas, elementos minerales y oligoelementos que ayudan a mantener los mecanismos de defensa frente a enfermedades e infecciones.

Y las grasas que aíslan al organismo. Los tejidos adiposos impiden que los órganos se muevan de su sitio, protegiéndolos además de daños externos.

f. elementos minerales y oligoelementos

Los micronutrientes entre los que se encuentran las vitaminas, los elementos minerales y los oligoelementos, son necesarios para garantizar que el organismo funcione correctamente a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades, miligramos (mg) o microgramos (ug), los micronutrientes son en su mayoría nutrientes esenciales. Las sales minerales son indispensables.

El calcio y el fósforo ayudan a formar y conservar los dientes y huesos.

El manganeso, cromo y zinc facilitan el funcionamiento de las enzimas.

El selenio actúa como antioxidante.

El yodo es un componente de la hormona tiroidea.

El hierro es un componente de la hemoglobina presente en los glóbulos rojos.

El sodio, potasio y cloruro intervienen en la transmisión de los impulsos nerviosos y son fundamentales para la regulación hídrica del organismo.

h. Raciones de energía

Las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas proporcionan distintas cantidades de energía. Un gramo de proteína o de hidrato de carbono supone 4 Kilocalorías o 17 Kilojulios. Mientras que un gramo de grasa proporciona más del doble, 9 Kilocalorías o 37 Kilojulios.

D. DISEÑO DE UN DESAYUNO PARA LOS NIÑOS DOWN

1. Concepto

El desayuno (que literalmente significa romper el ayuno de la noche anterior, en Inglés Antiguo, el término fue significado morenamente "comida de la mañana") es la primera comida tomada después de levantarse de una noche de sueño, lo más a menudo come en la mañana temprano, antes la realización de la jornada de trabajo. Entre los angloparlantes, "desayuno" puede ser usado para referirse a esta comida o para hacer referencia a una comida compuesta de alimentos tradicionales de desayuno (como los huevos, la avena y la salchicha) se sirven a cualquier hora del día. Los desayunos varían mucho de un lugar a otro, pero a menudo incluyen carbohidratos tales como granos o cereales, frutas y / o verduras, un alimento de proteínas, como huevos, carne o pescado, y bebidas como el té, café o zumo de frutas. Café, té, zumos, cereales para el desayuno, panqueques, salchichas, bacón, pan dulce, fruta fresca, verduras, huevos, champiñones, frijoles horneados, magdalenas, bollos y pan tostado con mantequilla o margarina y / o mermelada o mermelada son ejemplos comunes de desayuno los alimentos, a pesar de una amplia gama de preparaciones y los ingredientes están asociados con el desayuno a nivel mundial. Expertos en nutrición han referido al desayuno como la comida más importante del día, citando estudios que encuentran que las personas que no desayunan son desproporcionadamente propensas a tener problemas de concentración, el metabolismo y el peso. La nutricionista Mónica Reina gel ha argumentado los beneficios metabólicos se han exagerado, teniendo en cuenta la mejora de la

cognición ha sido encontrado en los niños, pero es mucho menos significativa en los adultos. Reina gel también explica que el vínculo entre saltarse el desayuno y el aumento de peso es probable comportamiento de compensación con aperitivos y / o comer más tarde-y por lo tanto no es inevitable. (15)

El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario. Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no nos aportan prácticamente ningún nutriente. Un desayuno completo contribuye a Conseguir unos aportes nutricionales más adecuados. Equilibrar las ingestas. Puede contribuir a la prevención de la obesidad en los niños. Mejora el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo. Debemos tener en cuenta la importancia de la triada compuesta por:

1. Lácteos: 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.

2. Cereales: pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.

3. Frutas o zumo natural

También se podría complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

2. Métodos de cocción

Los alimentos colocados en agua hirviendo, pierden pocas de sus propiedades nutricionales, puesto que el agua ha perdido aire y por lo tanto hay poca oxidación, por otra parte se produce una coagulación de las proteínas superficiales y una impermeabilización lo que reduce la posibilidad de difusión de los elementos solubles. De todos modos hay una cierta disolución de

elementos minerales y vitamínicos en el agua de cocción, sin llegar a su destrucción. Esta difusión de elementos es directamente proporcional a la cantidad de agua y a la duración de la cocción. Excelente medio para la destrucción de gérmenes y conservación de alimentos.

a. Al vapor

Se practica en presencia de aire en un medio caliente. La destrucción de vitamina C es mayor que en el hervido. Inversamente, la difusión de elementos hidrosolubles es reducida, y los alimentos cocidos de esta forma son más ricos en elementos minerales y en las vitaminas restantes.

b. Horno y parrilla

Temperaturas de 150 a 250° C. En la superficie del producto, los azúcares, las vitaminas y los ácidos grasos sufren un elevado grado de destrucción. Por el contrario el potencial nutritivo de la parte interna permanece intacto. Una gran ventaja de este medio es que el sabor es mejor que con las otras formas de cocción.

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

A. Tipo y diseño de estudio

Estudio no experimental tipo transversal

B. Universo y muestra

1. Población Fuente

Niños y niñas con capacidades especiales del Instituto Carlos Garbay de la ciudad de Riobamba.

2. Población elegible

a. Inclusión

- Padre de familia de los niños y niñas que dan su consentimiento informado para participar en la investigación y autorización de administración del Instituto
- Padres de familia de los niños y niñas de 3 a 5 años que estén matriculados y asistiendo normalmente a clases
- Se tomó de forma aleatoria 5 recetas para la desgustación que fueron hechas durante 5 días consecutivos

b. Exclusión

Padres de familia de los niños y niñas mayores de 5 años

3. Población participante

39 padres de familia de los niños y niñas que dan su consentimiento informado para participar en la investigación y administración del Instituto.

Padres de familia de los niños y niñas de 3 a 5 años que estén matriculados y asistan normalmente a clases.

4. Variables

Patrones de alimentación
Frecuencia de consumo
Requerimientos nutricionales
Preparaciones gastronómicas
Evaluación sensorial

5. Operacionalización de variables

VARIABLE	ESCALA	INDICADOR
PATRONES ALIMENTICIOS	Diarios Semanales Mensuales	Lácteos Carnes Panes y cereales
FRECUENCIA DE CONSUMO	Nunca 1 vez x mes 2 a 3 veces x mes 1 vez x semana	Leche y derivados Cereales Carnes Pescados y mariscos Vegetales
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES	EDAD SEXO	3 A 5 AÑOS HOMBRE MUJER PROTEÍNAS g GRASAS g

	NUTRIENTES	CARBOHIDRATOS g KILOCALORIAS kcal
PREPARACIONES GASTRONÓMICAS	DESAYUNOS COLACIONES	TIPO DE PREPARACIÓN .
EVALUACIÓN SENSORIAL	ACEPTABILIDAD	ME GUSTA  NO ME GUSTA 

6. Descripción de procedimientos

a. Acercamiento

Para obtener la información se procedió de la siguiente manera

- Se envió el oficio al Director del Insituto Carlos Garbay, para que autorice realizar la investigación.
- Obtenida la autorización del director se procedió a recolectar la información en dicha Institución que se encuentra adjunto en los anexos.

b. Recolección de la información

En la recolección de la información se aplicaron dos formularios de encuesta, frecuencia de consumo y escala de aceptabilidad que se encuentran descritos en el anexo 1 y anexo 2.

c. Análisis Estadístico

- Base de datos en Excel
- Identificación de los patrones alimenticios.
- Aplicación de encuestas para determinar la frecuencia de consumo.
- Análisis e interpretación de las encuestas de consumo.
- Aplicación de desayunos y colaciones.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

I. RESULTADOS Y DISCUSIONES

Resultados de la encuesta

aplicada a los padres de familia de los niños y niñas del Institución Carlos Garbay.

Tabla Nº 1 Frecuencia de consumo

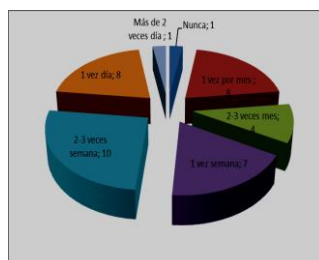
	Nunca	1 vez por mes	2-3 veces mes	1 vez semana	2-3 veces semana	1 vez día	Más de 2 veces día	TOTAL
Leche y derivados	1	8	4	7	10	8	1	39
Huevos y derivados	1	4	4	7	15	7	1	39
Carnes y derivados	2	1	3	8	11	10	4	39
Pescados y mariscos	2	8	4	10	10	3	2	39
Vegetales	3	4	4	4	11	12	1	39
Frutas frescas	1	1	5	5	16	9	2	39
Frutos secos	11	8	2	6	6	5	1	39
Aceites y grasas	6	3	2	4	9	11	4	39
Azúcar	2	2	2	2	6	14	11	39
Chocolate y botellería	5	12	7	9	3	1	2	39
Bebidas no lácteos	4	2	4	5	11	8	5	39
Productos dietéticos	15	8	2	5	4	4	1	39

Fuente:Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay
Realizado por: Mauro Bonilla

A. TABULACIÓN DE RESULTADOS

GRÁFICO Nº 1
FRECUENCIA DE CONSUMO DE LECHE Y DERIVADOS

LECHE Y DERIVADOS	VALOR	PORCENTAJE
Nunca	1	3%
1 vez por mes	8	21%
2-3 veces mes	4	10%
1 vez semana	7	18%
2-3 veces semana	10	26%
1 vez día	8	21%
Más de 2 veces día	1	3%
TOTAL	39	100%



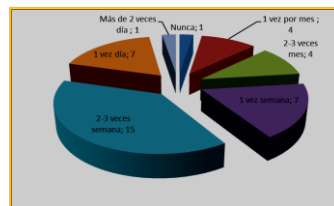
Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

La mayor parte de las personas que participaron en la encuesta respondieron que consumen lácteos y sus derivados de 2 a 3 veces por semana esto representan el 26%, seguido del consumo a diario con 21%.

GRÁFICO Nº 2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE HUEVOS Y DERIVADOS

HUEVOS Y DERIVADOS	Valor	Porcentaje
Nunca	1	3%
1 vez por mes	4	10%
2-3 veces mes	4	10%
1 vez semana	7	18%
2-3 veces semana	15	38%
1 vez día	7	18%
Más de 2 veces día	1	3%
TOTAL	39	100%

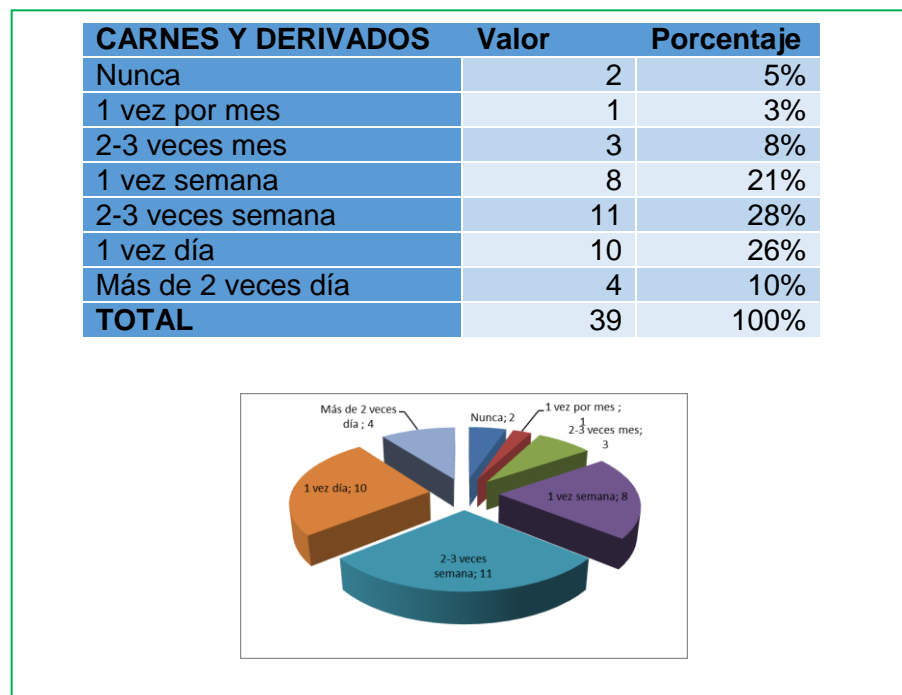


Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

Según la investigación de mercado se determina que el consumo de huevos y derivados se consume de 2-3 veces por semana representando con esto un 38%, seguido del consumo de una vez por semana y una vez por día con el 18%.

GRÁFICO N° 3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES Y DERIVADOS

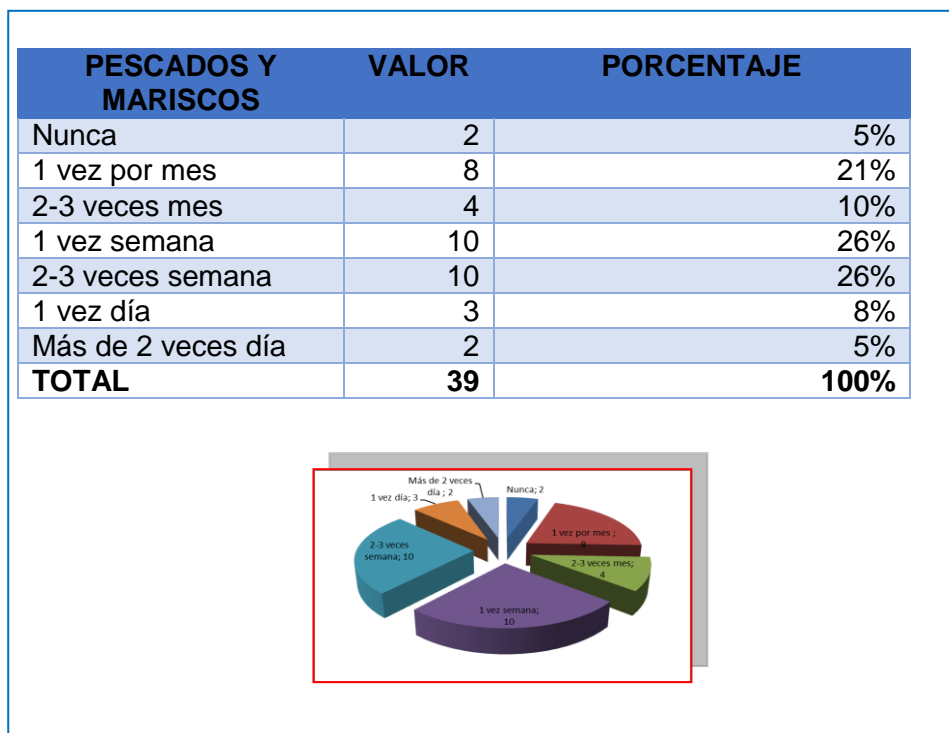


Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

Según la encuesta aplicada a los padres de familia de los niños con síndrome de Down se determina que el consumo de carnes y derivados lo hacen 2-3 veces por semana representando con esto el 28%, seguido de ello se determina que el 26% lo hace 1 vez al día, representando una minoría quienes consumen 1 vez al mes con el 3%.

GRÁFICO Nº 4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS



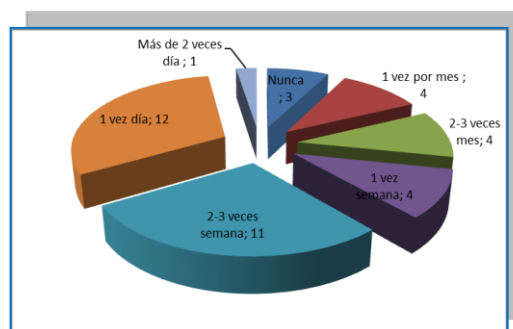
Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

La mayor parte de las personas a quienes se aplicaron la encuesta consumen pescados y mariscos 2-3 veces `por semana representando esto el 26%, seguido el 21% quienes consumen 1 vez al mes.

GRÁFICO N° 5 FRECUENCIA DE CONSUMO DE VEGETALES

VEGETALES	VALOR	PORCENTAJE
Nunca	3	8%
1 vez por mes	4	10%
2-3 veces mes	4	10%
1 vez semana	4	10%
2-3 veces semana	11	28%
1 vez día	12	31%
Más de 2 veces día	1	3%
TOTAL	39	100%



Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

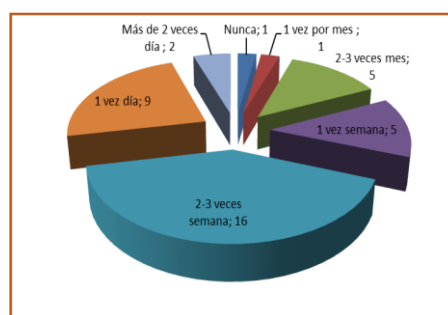
INTERPRETACIÓN:

Según los datos obtenidos de la encuesta se determina que el consumo de vegetales lo hacen 1 vez al día siendo esto el 31%, seguido de ello 2-3 veces por semana representando con esto el 28%, y con una minoría del 3% más de veces al día.

GRÁFICO Nº 6

FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS TIERNAS

FRUTAS TIERNAS	VALOR	PORCENTAJE
Nunca	1	3%
1 vez por mes	1	3%
2-3 veces mes	5	13%
1 vez semana	5	13%
2-3 veces semana	16	41%
1 vez día	9	23%
Más de 2 veces día	2	5%
TOTAL	39	100%



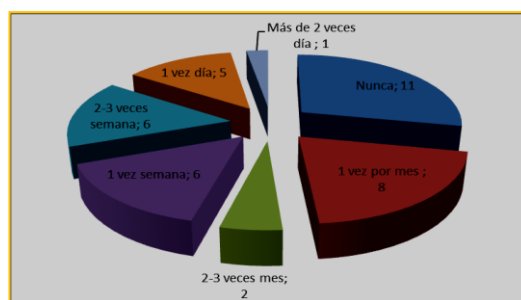
Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

El 41% de la población encuestada consumen frutas frescas 2-3 veces por semana, luego se tiene el 23% quienes consumen 1 vez al día, representando una minoría las personas quienes consumen 1 vez al mes o nunca con el 3%.

GRÁFICO N° 7 FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTOS SECOS

FRUTAS SECOS	VALOR	PORCENTAJE
Nunca	11	28%
1 vez por mes	8	21%
2-3 veces mes	2	5%
1 vez semana	6	15%
2-3 veces semana	6	15%
1 vez día	5	13%
Más de 2 veces día	1	3%
TOTAL	39	100%



Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

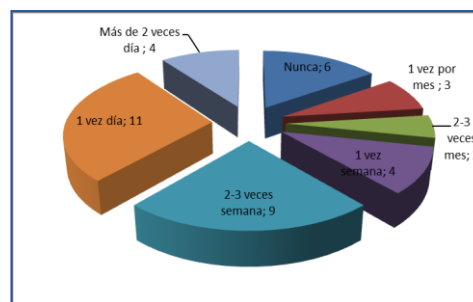
INTERPRETACIÓN:

La mayor parte de la población encuestada nunca consume frutos secos representando esto el 28%, luego de ello se determina que el 21% lo consumen 1 vez por mes y solamente el 3% lo hace dos veces al día.

GRÁFICO N° 8

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ACEITES Y GRASAS

ACEITES Y GRASAS	VALOR	PORCENTAJE
NUNCA	6	15%
1 vez por mes	3	8%
2-3 veces mes	2	5%
1 vez semana	4	10%
2-3 veces semana	9	23%
1 vez día	11	28%
Más de 2 veces día	4	10%
TOTAL	39	100%



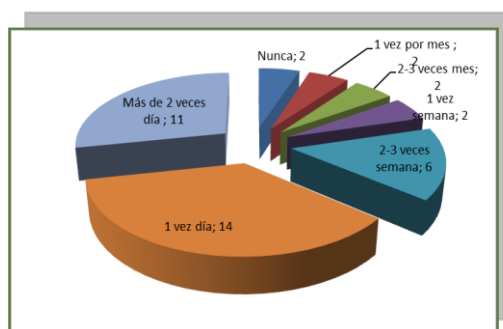
Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

La mayor parte de la población encuestada consumen aceites y grasas 1 vez al día representando esto el 28%, después se encuentra el 23% quienes consumen 2-3 veces por semana siendo el 5% la minoría de la población quienes consumen 2-3 veces al mes.

GRÁFICO Nº 9 FRECUENCIA DE CONSUMO DE AZÚCAR

AZÚCAR	VALOR	PORCENTAJE
Nunca	2	5%
1 vez por mes	2	5%
2-3 veces mes	2	5%
1 vez semana	2	5%
2-3 veces semana	6	15%
1 vez día	14	36%
Más de 2 veces día	11	28%
TOTAL	39	100%



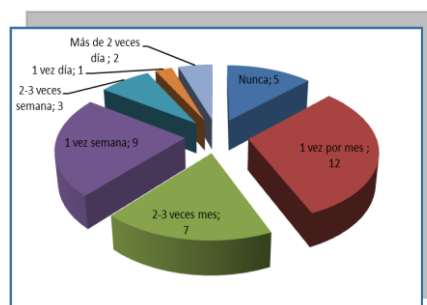
Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

El 36% de la población encuestada consume azúcar 1 vez al día, seguido de ello tenemos el 28% quienes consumen más de 2 veces al día y quienes consumen 1-2-3 al mes o nunca representan el 5%.

GRÁFICO Nº 10 FRECUENCIA DE CONSUMO DE CHOCOLATE Y BOLLERÍA

CHOCOLATE Y BOTILLERÍA	VALOR	PORCENTAJE
Nunca	5	13%
1 vez por mes	12	31%
2-3 veces mes	7	18%
1 vez semana	9	23%
2-3 veces semana	3	8%
1 vez día	1	3%
Más de 2 veces día	2	5%
TOTAL	39	100%



Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

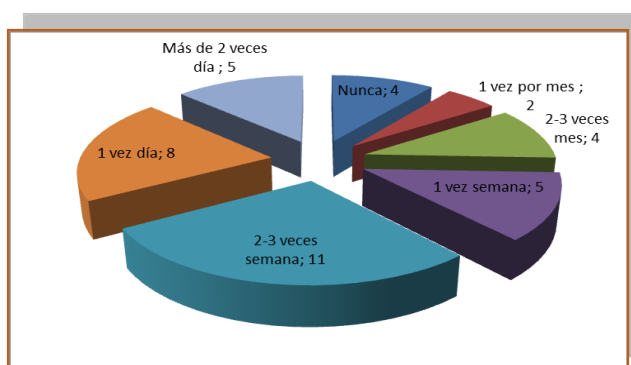
INTERPRETACIÓN:

Según la investigación de mercado el 31% de la población encuestada consume chocolate y botillería 1 vez por mes, el 23% lo consume 1 vez por semana y 2 - 3 veces al mes lo hacen el 18% de la población.

GRÁFICO N° 11

FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS

BEBIDAS	VALOR	PORCENTAJE
Nunca	4	10%
1 vez por mes	2	5%
2-3 veces mes	4	10%
1 vez semana	5	13%
2-3 veces semana	11	28%
1 vez día	8	21%
Más de 2 veces día	5	13%
TOTAL	39	100%



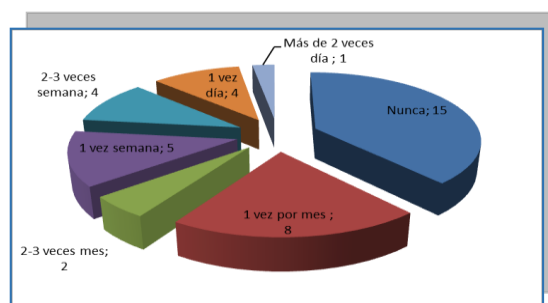
Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

La mayor parte de la población no consume lácteos 2-3 veces por semana representando esto el 28%, seguido tenemos con el 21% quienes no consumen 1 vez al día siendo la minoría quienes no consumen 1 vez por mes.

GRÁFICO N° 12 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS DIETÉTICOS

PRODUCTOS DIETÉTICOS	VALOR	PORCENTAJE
Nunca	15	38%
1 vez por mes	8	21%
2-3 veces mes	2	5%
1 vez semana	5	13%
2-3 veces semana	4	10%
1 vez día	4	10%
Más de 2 veces día	1	3%
TOTAL	39	100%



Fuente: Padres de familia de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN:

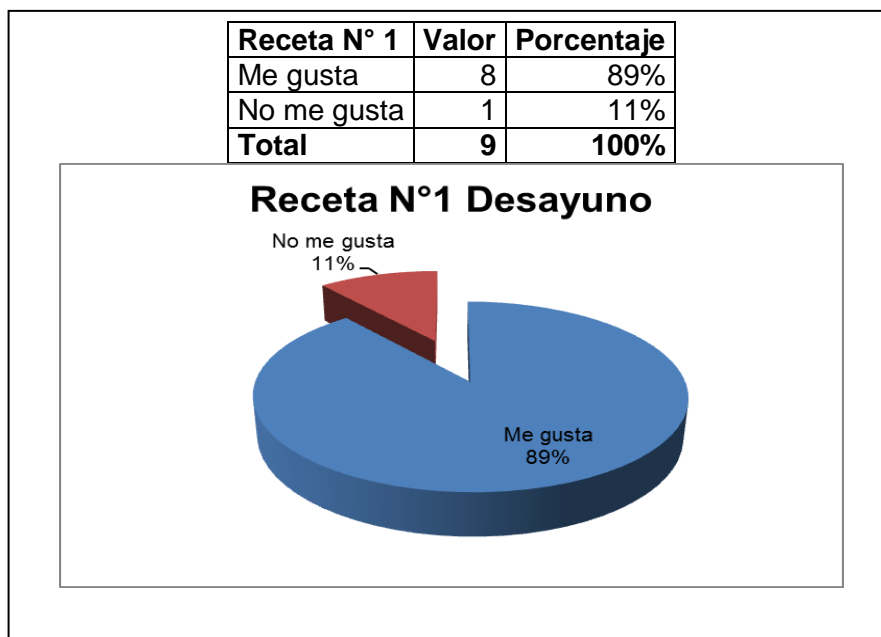
La mayor parte de la población que representa el 38% no consumen alimentos dietéticos, el 21% lo hacen 1 vez por mes y solamente el 3% lo hace 2 veces al día.

A. Resultado de análisis idóneo sensorial en niños de 3 a 5 años

Se realizó el análisis en escala de me gusta y no me gusta, mediante los siguientes gráficos



Gráfico N° 13 Desayuno: Tortilla de huevo con espinaca y maicena con leche

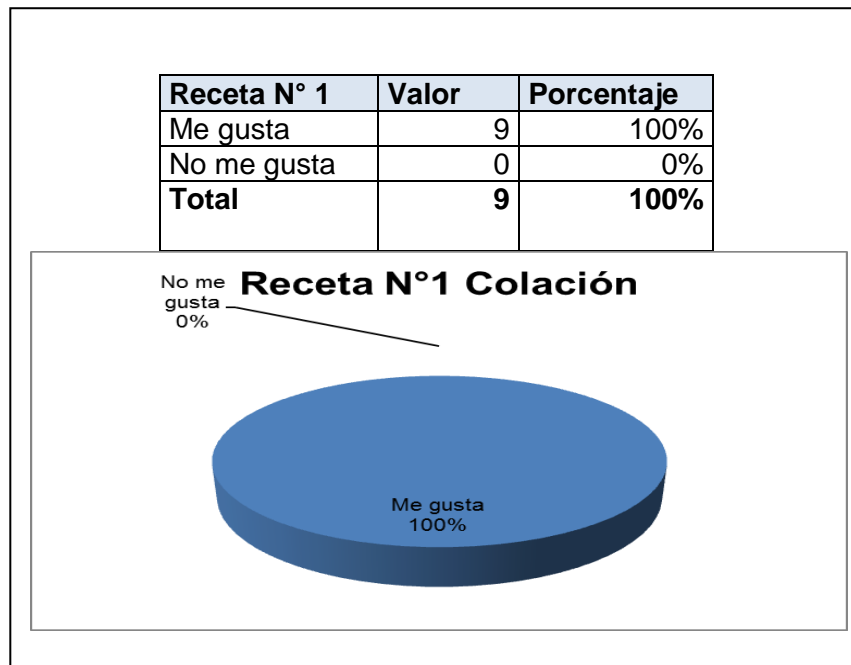


Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 89% de la población de estudio le gusta el desayuno aportando proteína albumina y hierro.

Gráfico N°14 COLACIÓN: Habas con melloco y jugo de tamarindo.

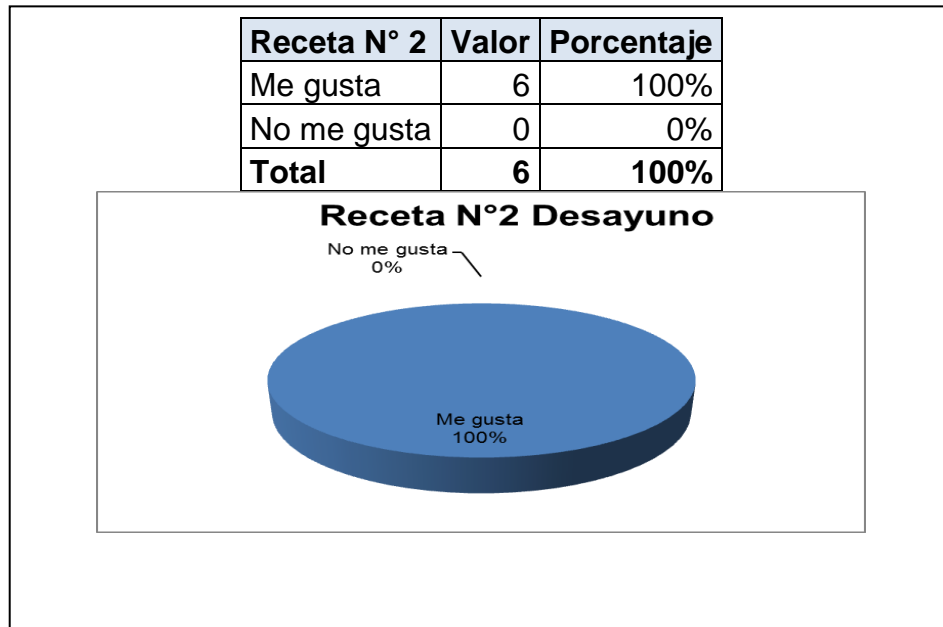


Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 100% le gusta la colocación por ser alto contenido de fibra, ayuda a proteger el corazón bajando los altos niveles de colesterol, el Melloco: protege la flora intestinal, Fibra, hierro, Proteínas, y Vitamina C, Vitamina A, Calcio, y el Tamarindo: propiedad antiescorbútica por su contenido en vitamina C, Vitamina A, calcio, Proteína, y energía.

GRÁFICO N°15 DESAYUNO : Bolón de verde de queso y jugo de papaya

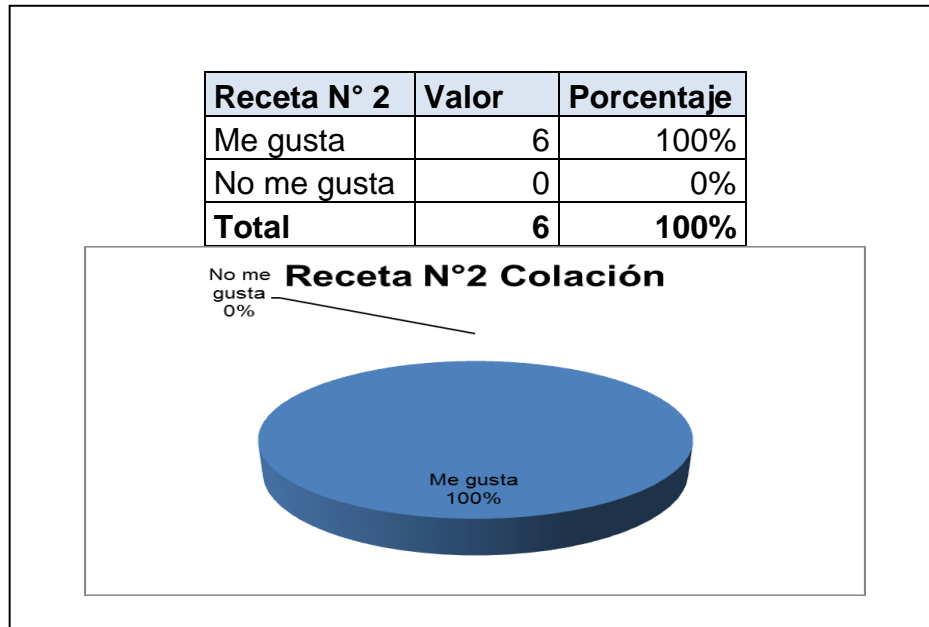


Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 100% de la población de estudio le gustan el desayuno el mismo que por ser agradable cumple con los requerimientos nutricionales para la edad de 3 a 5 años.

GRÁFICO N° 16 COLACIÓN: NUEGETS DE POLLO

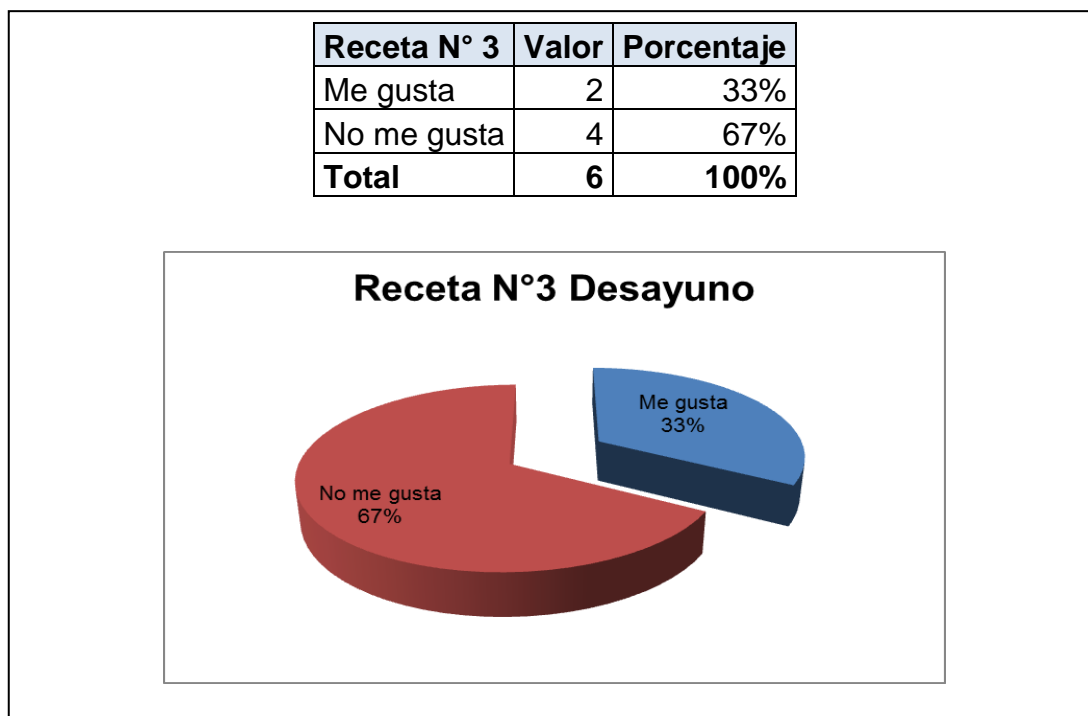


Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 100% le gusta la colación este propuesta contiene Calcio, potasio, carbohidratos y proteínas sodio fósforo hierro y energía.

GRÁFICO N°17 DESAYUNO: PASTELITO DE YUCA Y CERDO

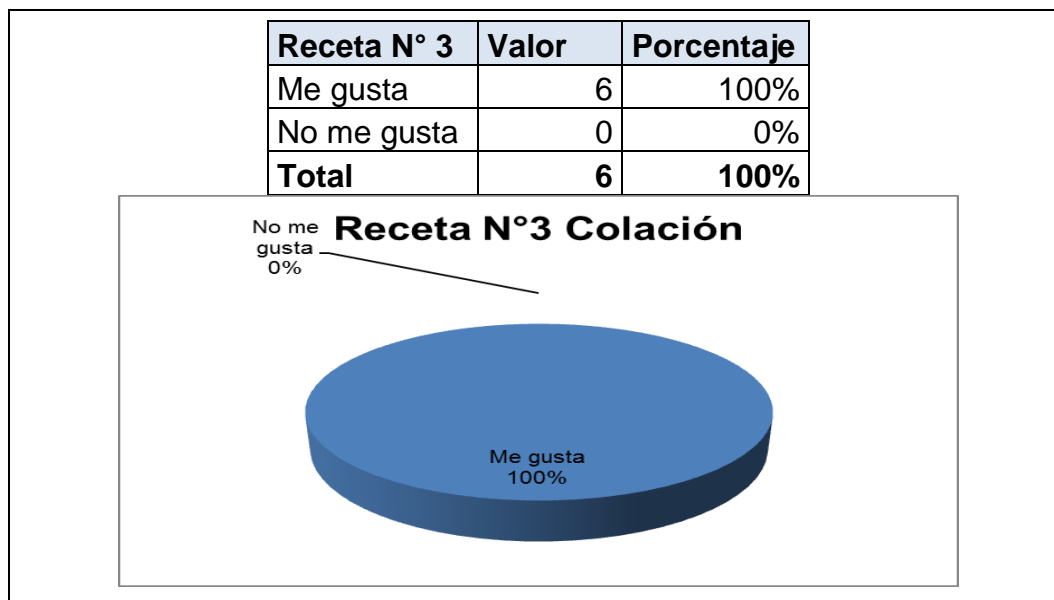


Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 67% de la población de estudio se pudo observar no le gustan los pastelitos de yuca y el 33% le gusta. Esta propuesta contiene: Calorías, Proteínas, hidrato de carbono grasa, vitamina C Y B6 y minerales lo que contiene la yuca, y el cerdo: Agua, Proteína bruta, lípidos, carbohidratos minerales vitaminas B1 B6 B12 y Riboflabinas.

GRÁFICO N° 18 COLACIÓN: PLÁTANO FRITO Y JUGO DE DURAZNO

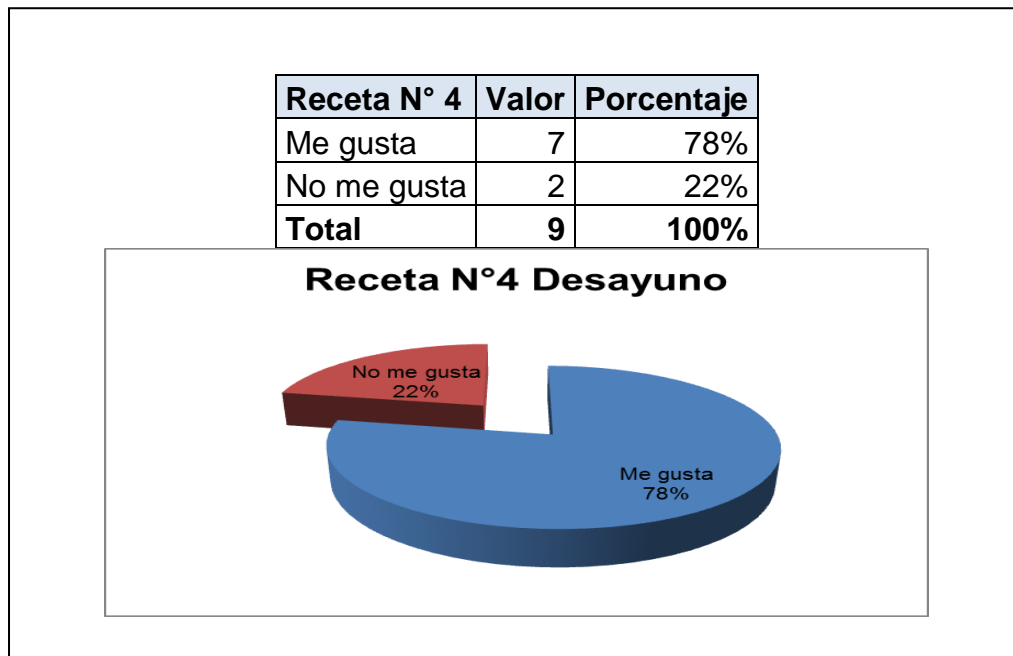


Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 100% de la población de estudio resultando que le gusta. Esta propuesta contiene los siguientes valores nutricionales por contener; Plátano: energía, proteína, grasa, carbohidrato, fibra, calcio, fósforo, hierro, retinol (vitamina soluble). Acido absorbido y el Durazno: Energía, proteína, fibra, azúcar.

GRÁFICO N° 19 DESAYUNO: ARROZ RELLENO CON POLLO

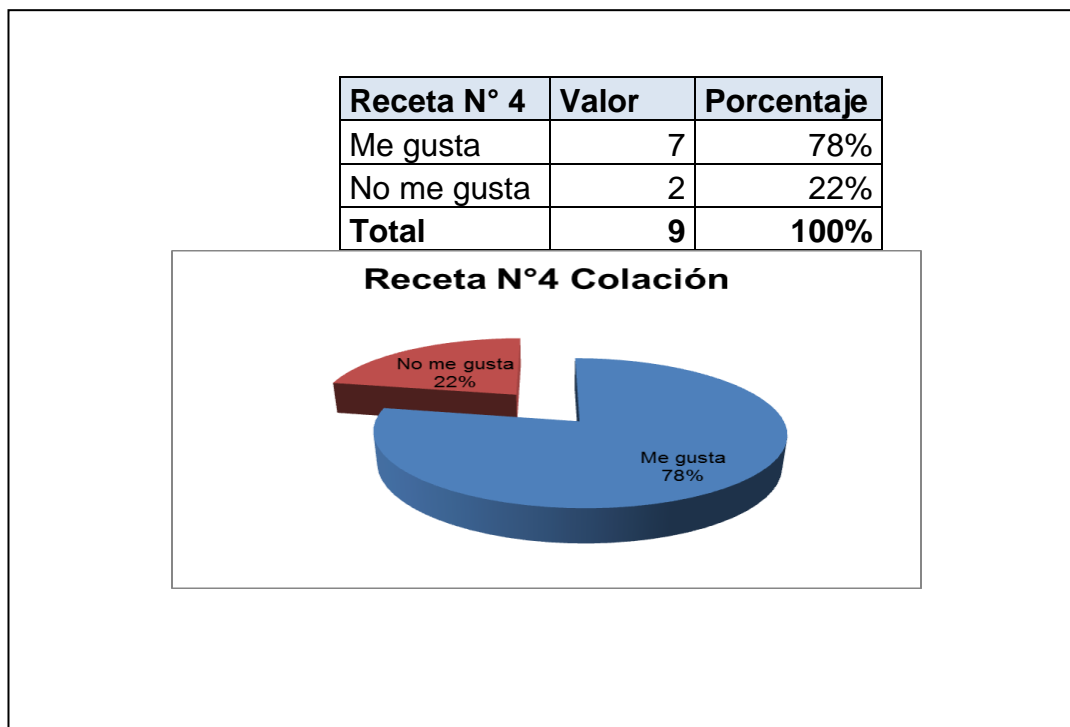


Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 78% de la población de estudio le gusta el arroz relleno esta propuesta tiene valores nutricionales contiene potasio , fosforo, magnesio, Complejo B, y con el Pollo: proteínas, sodio, potasio, hierro, fósforo.

GRÁFICO N° 20 COLACIÓN ALBÓNDIGAS DE CARNE

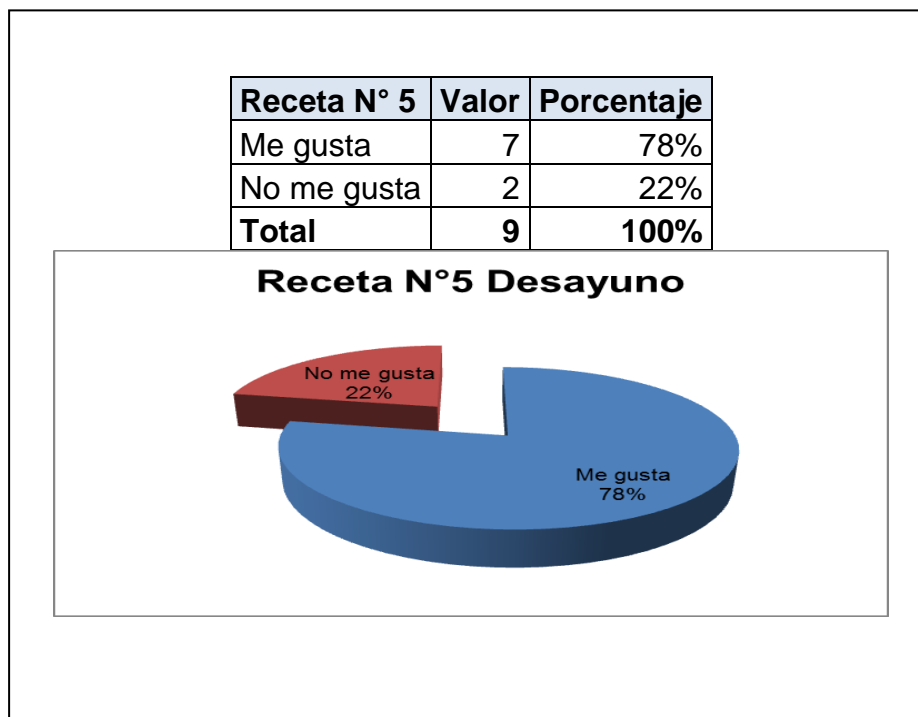


Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 78% le gusta las albóndigas esta colación contiene los siguientes valores nutricionales como calorías y proteína.

Gráfico N° 21 DESAYUNO: SÁNDWICH DE POLLO Y JUGO DE MELÓN



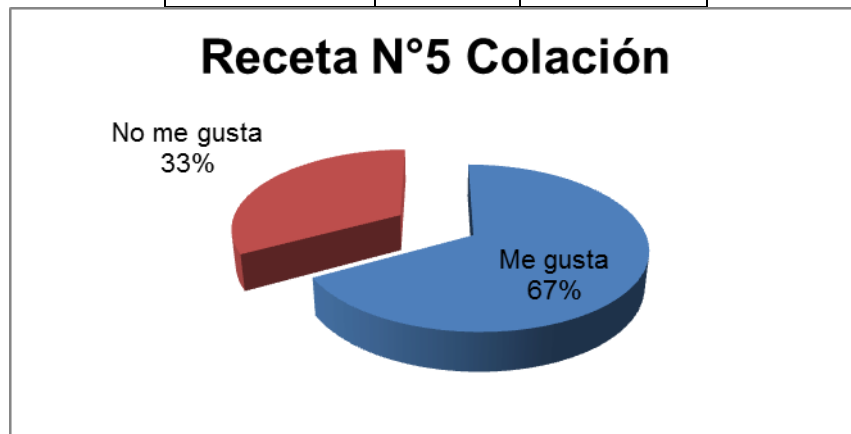
Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN

El 78% de la población le gusta el sándwich de pollo y jugo de melón, siendo esta propuesta nutricional proteínas, sodio, potasio, hierro, fósforo en el pollo y en el jugo melón contiene proteínas, fibras y potación magnesio, fosforo, vitamina C, A y complejo B.

GRÁFICO Nº 22 COLACIÓN: PAPAS CON CUERO DE CHANCHO

Receta N° 5	Valor	Porcentaje
Me gusta	6	67%
No me gusta	3	33%
Total	9	100%



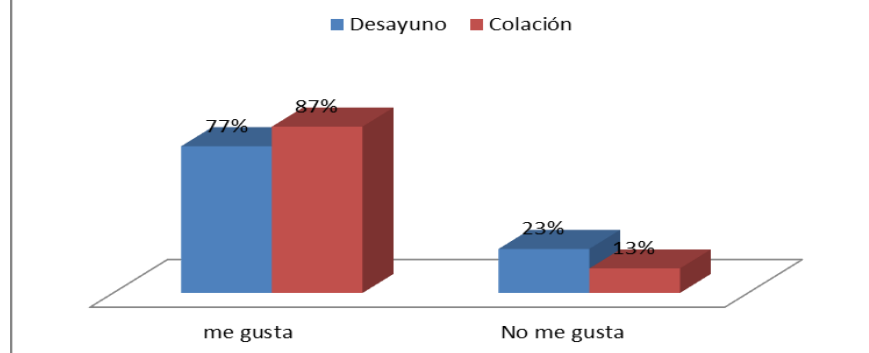
INTERPRETACIÓN

El 67% le gusta las papas con cuero conteniendo la receta el siguiente valor nutricional; la papa contiene vitamina C, Potasio Carbohidrato, Fibra el cuero proteína, vitamina de complejo B,

GRAFICO Nº 23 NIVEL DE ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA

General	Me gusta	No me gusta	Porcentaje	Porcentaje
Desayuno	30	9	77%	23%
Colación	34	5	87%	13%
Total	64	14	100%	100%

Tabla General de Aceptación



Fuente: niños y niñas 3 a 5 años del Instituto Carlos Garbay

INTERPRETACIÓN


De la población de estudio se pudo observar que el 77% si le gustan los desayunos propuestos y el 87% las colación, mientras que en pequeñas proporciones no se obtuvo el resultado esperado, esto se debe a que no todos los mismo gustos con el 23% en los desayunos y el 13% en las colaciones.

C. PROPUESTA GASTRONÓMICA

**DESAYUNOS Y COLACIONES PARA LOS NIÑOS Y
NIÑAS DEL INSTITUTO CARLOS GARBAY**




BOLÓN DE VERDE DE QUESO Y JUGO DE PAPAYA.

Nombre: Bolón de verde de queso y jugo de papaya								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 01								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano verde	30	gr.	Cocción	0,20	47,10	0,30	0,06	12,63
Plátano maduro	30	gr.	Cocción	0,20	42,60	0,24	0,12	11,37
mantequilla	14	gr.	Fritura	0,06	105,98	0,07	12,03	0,00
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Cebolla blanca	1	gr.	Escalfada	0,01	0,44	0,01	0,00	0,11
Queso	30	gr.	Láminas	0,08	69,00	6,51	4,29	0,93
Papaya	40	gr.		0,05	14,40	0,20	0,04	3,72
Azúcar	10	gr.		0,06	38,00	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,70				
Peso total 163								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,77				
				TOTAL	322,43	7,59	16,99	39,04

HABAS CON MELLOCOS Y JUGO DE TAMARINDO.

Nombre: Habas con mellocos y jugo de tamarindo								
Numero de pax:								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 02								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Habas	20	gr.	cocido	0,13	28,80	2,26	0,10	4,94
Mellocos	20	gr.	cocido	0,13	10,00	0,22	0,04	2,26
Azúcar	5	gr.		0,06	19,30	0,00	0,06	4,99
Tamarindo	40	gr.		0,06	100,00	0,76	0,32	26,20
Costo de la Materia Prima:				0,38				
Peso total 85								
Costo Total de la Preparación:				0,41				
				TOTAL	158,10	3,24	0,52	38,39

ARROZ RELLENO CON POLLO.

Nombre: Arroz relleno con pollo								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta:0 3								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Arroz	40	gr.	Cocción	0,08	143,6	0,28	0,28	30,48
Plátano maduro	10	gr.	Fritura	0,20	14,20	0,08	0,04	3,79
pollo	40	gr.	Saltear	0,19	30,00	9,12	0,40	4,00
Cebolla colorada	10	gr.	Brunua	0,01	5,40	0,20	0,04	1,17
Cebolla blanca	10	gr.	Pluma	0,01	4,40	0,13	0,02	1,11
Arvejas	10	gr.	Cocción	0,06	15,00	0,87	0,06	2,81
Pimiento	10	gr.	Saltear	0,05	2,90	0,10	0,04	0,63
Zanahoria	10	gr.	Cocción	0,05	4,20	4,20	9,20	1,00
Achiote	3	cc.	Fritura	0,03	11,19	0,34	0,23	2,00
Aceite	9	cc.		0,03	79,47	0,00	8,99	0,01
Sal	2	gr.		0,04	9,82	0,51	0,67	0,61
Costo de la Materia Prima:				0,74				
Peso total 172								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,82				
				TOTAL	302	15,8	19,9	47,6


MUCHIN DE YUCA RELLENO DE POLLO Y JUGO DE UVILLA.

Nombre: Muchin yuca, relleno de pollo y jugo de uvilla								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerios								
N-. receta: 04								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo	Kcal	Prot	Gras	CHO
Yuca	40	gr.	Cocción	0,13	58,40	0,24	0,08	14,12
Pollo	10	gr.	Cocción	0,16	25,80	1,76	2,03	0,00
Ajo	1	gr.	Saltear	0,03	1,21	0,03	0,00	0,29
Sal	3	gr.		0,04	14,73	0,76	1,00	0,91
Uvilla	80	gr.		0,06	24,00	0,32	8,56	0,32
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,49				
Peso total 143								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,54				
				TOTAL	162,7	3,11	11,79	25,61


SÁNDWICH DE POLLO Y JUGO DE MELÓN.

Nombre: Sándwich de pollo y jugo de melón								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 05								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de sal	40	gr.		0,12	149,60	4,00	6,16	20,96
Pollo	30	gr.	Cocción	0,09	77,40	5,28	6,09	0,00
Aceite	4	cc.	Freír	0,13	35,32	0,00	4,00	0,00
Ajo	2	gr.	Gratinar	0,03	2,42	0,06	0,00	0,58
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Melón	40	gr.		0,05	12,00	0,16	0,04	2,52
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,53				
Peso total 126								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,58				
				TOTAL	320,25	9,75	16,74	34,34

NUGGETS DE POLLO.

Nombre: Nuggets de pollo								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 06								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pollo	60	gr.	Fritura	0,19	154,80	10,56	12,18	0,00
Limón	3	Cc		0,10	0,84	0,04	0,00	0,26
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Cilantro	2	gr.		0,05	0,80	0,09	0,01	0,13
Ajo	1	gr.		0,03	1,21	0,03	0,00	0,29
Costo de la Materia Prima:				0,41				
Peso total 68								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,04				
Costo Total de la Preparación:				0,45				
				TOTAL	162,5	10,9	12,5	0,99


QUESO CON HABAS Y BATIDO DE TOMATE.

Nombre: Queso con habas y batido de tomate.								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 07								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Leche	110	ml.	Hervida	0,08	67,10	3,41	3,41	5,94
Tomates de árbol	30	gr.		0,10	14,40	0,60	0,18	3,03
Habas	75	gr.	Cocción	0,13	108,00	8,48	0,38	18,53
Queso de mesa	40	gr.	Láminas	0,19	92,00	1,45	5,72	1,24
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,02	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,55				
Peso total 247								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,61				
				TOTAL	320,1	13,9	9,71	38,7

MUCHIN DE YUCA CON QUESO.

Nombre: Muchin de yuca con queso								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta:08								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Yuca	30	gr.	Cocción	0,13	43,80	0,18	0,06	10,59
Queso	10	gr.	Rallado	0,16	23,00	2,17	1,43	0,31
Aceite	10	cc.	Fritura	0,13	88,30	0,00	9,99	0,01
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Costo de la Materia Prima:				0,46				
Peso total 51								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,50				
				TOTAL	160,01	2,60	11,81	11,21


PAPA COCINADA CON JUGO DE CARNE Y JUGO DE COCO.

Nombre: Papa cocinada con jugo de carne y jugo de coco								
Tipo de preparación: Desayuno								
Numero de pax: 1								
N-. receta: 09								
Ingrediente	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Coco	45	gr.	Liquido	0,50	147,60	1,67	14,00	6,12
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,02	9,97
Papas	40	gr.	Cocción	0,04	35,60	0,96	0,00	8,16
Aceite	6	cc.	Fritura	0,13	52,98	0,00	5,99	0,01
pimientos	5	gr.	Gratinados	0,05	1,45	0,05	0,02	0,32
Tomate de riñon	15	gr.	Gratinados	0,10	4,05	0,15	0,09	0,77
Carne	20	gr.	Escalfada	0,09	32,20	5,74	0,74	0,24
Cebolla Blanca	5	gr.	Pluma	0,01	2,20	0,07	0,01	0,56
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Costo de la Materia Prima:				1,02				
Peso total 146								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,10				
Costo Total de la Preparación:				1,12				
TOTAL				319,59	8,8	21,2	26,44	


PLÁTANOS FRITOS Y JUGO DE DURAZNO.

Nombre: Plátanos fritos y jugo de durazno								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 10								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano Maduro	40	gr.	Fritura	0,04	56,80	0,32	0,16	15,16
Aceite	4	cc.		0,13	35,32	0,00	4,00	0,00
Durazno	40	gr.		0,10	29,20	0,28	0,12	1,25
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,33				
Peso total 94								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,03				
Costo Total de la Preparación:				0,36				
				TOTAL	159,92	0,60	4,40	26,39


TORTILLA DE HUEVO CON ESPINACA Y MAICENA CON LECHE.

Nombre: Tortilla de huevo con espinaca y maicena con leche								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 11								
Ingredientes	Cantida	Unida d de Medid a	Técnica Culinari a	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Huevo	60	gr.	Saltear	0,14	94,80	7,20	6,42	1,44
Espinaca	30	gr.	Brunoise	0,06	6,00	0,54	0,12	1,08
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Cebolla Blanca	5	gr.	Pluma	0,01	2,20	0,07	0,01	0,56
Aceite	5	cc.	Fritura	0,13	44,15	0,00	5,00	0,01
Cilantro	5	gr.	Remach ado	0,05	2,00	0,23	0,04	0,33
Leche	130	ml.	Pazteuri zada	0,08	79,30	4,03	4,03	7,02
Maicena	10	gr.	Tamizad a	0,09	35,40	0,03	0,07	8,47
Azúcar	10	gr.		0,13	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,72				
Peso total 267								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,79				
				TOTAL	307,36	12,34	16,13	29,17

ALBÓNDIGAS DE CARNE.

Nombre: Albóndigas de Carne								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 12								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Carne	30	gr.	Gratinar	0,09	48,30	8,61	1,11	0,36
Cebolla blanca	3	gr.	Pluma	0,01	1,32	0,04	0,01	0,33
Aceite	10	cc.	Freír	0,13	88,30	0,00	9,99	0,01
Sal	5	gr.		0,04	24,55	1,27	1,67	1,52
Costo de la Materia Prima:				0,28				
Peso total 48								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,03				
Costo Total de la Preparación:				0,30				
				TOTAL	162,47	9,92	12,77	2,22


EMPANADAS CON QUESO Y COLADA DE AVENA CON NARANJILLA.

Nombre: Empanadas con queso y colada de avena con naranjilla									
Numero de pax: 1									
Tipo de preparación: Desayuno									
N-. receta: 13									
Ingrediente	Cantida	Unida d de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO	
harina de trigo	40	gr.	Tamizada	0,06	141,20	4,20	0,52	29,64	
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30	
Cebolla Blanca	3	gr.	Pluma	0,01	1,32	0,04	0,01	0,33	
Queso	40	gr.	Rallado	0,13	87,60	7,56	5,84	0,48	
Avena	10	gr.		0,09	38,40	1,21	0,77	9,80	
Naranjilla	20	gr.		0,10	8,60	0,10	0,04	2,22	
Azúcar	10	gr.	Cocción	0,08	38,60	0,00	0,12	9,97	
Costo de la Materia Prima:				0,50					
Peso total 124									
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05					
Costo Total de la Preparación:				0,55					
TOTAL					320,63	13,36	7,63	52,75	

PAPAS CON CUERO DE CHANCHO.

Nombre: Papas con cuero de chancho								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 14								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Papas	40	gr.	Cocción	0,03	35,60	0,96	0,00	8,16
Cuero de Chancho	20	gr.	Escalfar	0,13	106,40	12,42	5,82	0,00
Achiote	3	Cc	Fritura	0,03	11,19	0,34	0,23	2,00
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Cebolla blanca	3	gr.	Saltear	0,01	1,32	0,04	0,01	0,33
Costo de la Materia Prima:				0,23				
Peso total 67								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,02				
Costo Total de la Preparación:				0,25				
				TOTAL	159,42	14,02	6,38	10,80


AVENA CON LECHE, PAN Y JUGO DE BABACO

Nombre: Avena con leche, pan y jugo de babaco								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 15								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Leche	130	ml.	Pasteurizada	0,08	79,30	4,03	4,03	7,02
Avena	10	gr.		0,09	38,40	1,21	0,77	9,80
Pan de sal	40	gr.		0,12	149,60	4,00	6,16	20,96
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Babaco	60	gr.		0,05	13,80	0,54	0,06	3,24
Costo de la Materia Prima:				0,40				
Peso total 250								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,04				
Costo Total de la Preparación:				0,43				
				TOTAL	319,70	9,78	11,14	50,99

MUCHIN DE YUCA RELLENO DE POLLO Y JUGO DE UVILLA.

Nombre: Muchin yuca, relleno de pollo y jugo de uvilla								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerios								
N-. receta: 16								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Yuca	40	gr.	Cocción	0,13	58,40	0,24	0,08	14,12
Pollo	10	gr.	Cocción	0,16	25,80	1,76	2,03	0,00
Ajo	1	gr.	Saltear	0,03	1,21	0,03	0,00	0,29
Sal	3	gr.		0,04	14,73	0,76	1,00	0,91
Uvilla	80	gr.		0,06	24,00	0,32	8,56	0,32
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,49				
Peso total 143								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,54				
				TOTAL	162,7	3,11	11,79	25,61


BOLON DE VERDE Y JUGO DE PAPAYA.

Nombre: Bolón de verde de queso y jugo de papaya								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 17								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano verde	30	gr.	Cocción	0,20	47,10	0,30	0,06	12,63
Plátano maduro	30	gr.	Cocción	0,20	42,60	0,24	0,12	11,37
mantequilla	14	gr.		0,06	105,98	0,07	12,03	0,00
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Cebolla blanca	1	gr.	Brunoise	0,01	0,44	0,01	0,00	0,11
Queso	30	gr.	Rallado	0,08	69,00	6,51	4,29	0,93
Papaya	40	gr.		0,05	14,40	0,20	0,04	3,72
Azúcar	10	gr.		0,06	38,00	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,70				
Peso total 152								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,77				
TOTAL					322,43	7,59	16,99	39,04


BATIDO DE MORA Y UNA TOSTADA.

Nombre: Batido de Mora y una Tostada								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 18								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Mora	15	gr.		0,06	8,70	0,21	0,11	1,98
Leche	40	ml.	Pasteurizada	0,08	24,40	1,24	1,24	2,16
Queso	20	gr.	Lamina	0,16	46,00	4,34	2,86	0,62
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,02	9,97
Tostada	40	gr.		0,15	44,00	1,20	0,80	2,80
Costo de la Materia Prima:				0,51				
Peso total 120								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,56				
				TOTAL	161,70	6,99	5,03	17,53


HAMBURGUESA DE HUEVO Y JUGO DE PIÑA.

Nombre: Hamburguesa de huevo y jugo de piña								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 19								
Ingrediente	Cantida	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de sal	40	gr.		0,12	149,60	4,00	6,16	20,96
Huevos	60	gr.	Frito	0,14	94,80	7,20	6,42	1,62
Cebolla colorada	10	gr.	Brunoise	0,03	5,40	0,20	0,04	1,17
Tomate riñon	5	gr.	Brunoise	0,03	1,35	0,05	0,03	0,26
Lechuga	10	gr.	Macedonea	0,03	1,10	0,07	0,02	0,22
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Piña	40	gr.		0,06	32,00	0,16	0,04	5,44
Costo de la Materia Prima:				0,47				
Peso total 175								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,51				
TOTAL					322,85	11,68	12,83	39,64

PINCHO DE FRUTAS BAÑADO EN CHOCOLATE.

Nombre: Pincho de frutas bañado en chocolate								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta:20								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano	15	gr.		0,10	43,50	0,50	0,18	11,21
Frutilla	15	gr.		0,06	5,85	0,11	0,05	1,44
Uva	15	gr.		0,06	10,65	0,08	0,08	2,72
Papaya	15	gr.		0,06	5,40	0,08	0,02	1,40
Chocolate	18	gr.		0,19	95,04	2,63	9,99	5,02
Costo de la Materia Prima:				0,48				
Peso total 58								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,52				
				TOTAL	160,44	3,38	10,31	21,78

MOTE PILLO Y COLADA DE MANZANA.

Nombre: Mote pillo y colada de manzana								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 21								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Huevos	60	gr.	Saltear	0,14	94,80	7,20	6,42	1,62
Mote pelado	40	gr.	Cocción	0,12	41,20	0,84	0,24	9,20
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Manzana	60	gr.	Cocción	0,15	34,20	0,18	0,12	9,06
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Cebolla blanca	3	gr.	Pluma	0,01	1,32	0,04	0,01	0,33
Aceite	10	cc.		0,13	88,30	0,00	9,99	0,01
Costo de la Materia Prima:				0,65				
Peso total 184								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,71				
				TOTAL	303,33	8,51	17,23	30,50


CAMARONES SALTEADOS.

Nombre: Camarones salteados								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 22								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Camarones	30	gr.	Saltear	0,38	21,90	4,92	0,09	0,00
Mantequilla	15	gr.		0,13	132,30	0,00	14,97	0,02
Ajo	2	gr.	Saltear	0,03	2,42	0,06	0,00	0,56
Sal	1	gr.		0,04	4,90	0,25	0,33	0,30
Limón	3	gr.		0,10	0,84	0,04	0,00	0,26
Costo de la Materia Prima:				0,68				
Peso total 53								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,74				
				TOTAL	162,36	5,27	15,40	1,14

PURÉ DE PAPA CON POLLO FRITO Y BATIDO DE MELÓN.

Nombre: Puré de papa con pollo frito y batido de melón								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 23								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Papas	60	gr.	Cocción	0,08	53,40	1,44	0,00	12,24
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Leche	100	ml.	Pasteurizada	0,08	61,00	3,10	3,10	5,40
Cebolla blanca	10	gr.	Pluma	0,01	4,40	0,13	0,02	1,11
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Ajo	3	gr.	Escalfado	0,03	3,63	0,09	0,00	0,88
Achiote	5	cc.		0,03	18,65	0,57	0,38	3,33
Aceite	11	cc.		0,13	97,13	0,00	10,99	0,01
Pollo	40	gr.	Freír	0,19	30,00	9,12	0,40	24,00
Melón	40	gr.		0,05	10,00	0,16	0,04	2,52
Costo de la Materia Prima:				0,68				
Peso total 245								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,75				
TOTAL					321,72	14,86	15,38	59,76


ESPUMILLA CON GALLETAS DE SAL.

Nombre: Espumilla con galletas de sal								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 14								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Huevo (claras)	60	gr.	Batidos	0,14	28,20	6,24	0,12	0,00
Mora	15	gr.		0,06	8,70	0,21	0,11	1,98
Guayaba	15	gr.		0,20	9,00	0,12	0,08	2,22
Azúcar	20	gr.		0,06	76,00	0,00	0,24	19,94
Galletas de sal	10	gr.		0,04	40,00	1,00	2,10	33,30
Costo de la Materia Prima:				0,51				
Peso total 120								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,56				
				TOTAL	161,90	7,57	2,64	57,44

EMPANADAS DE VERDE Y JUGO DE DURAZNO.

Nombre: Empanadas de verde y jugo de durazno								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 25								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano verde	60	gr.	Cocción	0,20	94,20	0,60	0,12	25,26
Carne	25	gr.	Saltear	0,09	40,25	7,18	0,93	0,30
Arveja	10	gr.	Cocción	0,06	15,00	0,87	0,06	2,81
Cebolla blanca	10	gr.	Pluma	0,01	4,40	0,13	0,02	1,11
Zanahoria	10	gr.	Cocción	0,01	4,20	4,20	0,02	1,00
Aceite	10	cc.		0,13	88,30	0,00	9,99	0,01
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Durazno	40	gr.		0,10	29,20	0,28	0,12	7,52
Costo de la Materia Prima:				0,71				
Peso total 171								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,78				
TOTAL					319,06	13,51	11,71	48,28

COME Y BEBE.

Nombre: Come y bebe								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 26								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano	10	gr.		0,10	29,00	0,33	0,12	7,47
Frutilla	10	gr.		0,03	39,00	0,07	0,03	0,96
Uva	10	gr.		0,03	7,10	0,05	0,05	1,81
Papaya	10	gr.		0,03	3,60	0,05	0,01	0,93
Manzana	10	gr.		0,15	5,70	0,03	0,02	0,25
Durazno	10	gr.		0,10	7,30	0,07	0,03	0,31
Mango	10	gr.		0,15	6,10	0,03	0,03	0,27
Azúcar	10	gr.		0,04	38,60	0,00	0,12	1,66
Naranja	80	ml		0,10	24,00	0,32	0,08	8,32
Costo de la Materia Prima:				0,73				
Peso total 160								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,80				
				TOTAL	160,40	0,95	0,49	21,99

CREPE UN BATIDO DE FRESA

Nombre: Crepe y un batido de fresa								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 27								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Chocolate en polvo	10	gr.		0,16	52,80	1,46	5,55	2,79
Leche	30	ml.	Pasteurizada	0,08	18,30	0,93	0,93	1,62
Harina	15	gr.	Tamizada	0,08	54,15	1,62	0,24	11,27
Mantequilla	10	gr.		0,13	75,70	0,05	8,59	0,00
Huevo	60	gr.		0,14	94,80	7,20	6,42	1,44
Azúcar	5	gr.		0,06	19,30	0,00	0,06	4,99
Fresa	15	gr.		0,03	5,85	0,14	0,05	1,44
Costo de la Materia Prima:				0,67				
Peso total 175								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,73				
				TOTAL	320,90	11,40	21,84	23,54


YOGURT CON FRUTAS.

Nombre: Yogurt con frutas								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 28								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Kiwi	15	gr.		0,10	9,15	0,17	0,00	5,10
Fresa	15	gr.		0,06	5,85	0,11	0,05	1,44
Uva	15	gr.		0,06	10,65	0,08	0,08	2,72
Papaya	15	gr.		0,06	5,40	0,08	0,02	1,40
Arrope de mora	5	gr.		0,06	12,50	0,01	0,00	3,23
Durazno	15	gr.		0,10	10,95	0,08	0,02	0,23
Yogurt	100	gr.		0,19	102,00	3,90	15,50	2,60
Costo de la Materia Prima:				0,64				
Peso total 180								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,70				
				TOTAL	156,5	4,41	15,6	16,7

TORTA DE MANZANA Y JUGO DE NARANJA.

Nombre: Torta de manzana y jugo de naranja								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayunos								
N-. receta: 29								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Manzana	40	gr.	Brunoise	0,15	22,80	0,12	0,08	6,04
Leche	30	ml.	Pasteurizada	0,05	18,30	0,93	0,93	1,62
Azúcar	10	gr.		0,06	6,43	0,00	0,02	9,97
Quesillo	25	gr.		0,08	67,00	4,78	5,25	0,15
Huevo	60	gr.		0,14	94,80	7,20	6,42	1,44
Maicena	5	gr.	Tamizada	0,05	17,70	0,15	0,35	4,24
Aceite	10	cc.		0,13	88,30	0,00	9,99	0,01
Naranja	40	gr.		0,10	12,00	0,16	6,00	4,16
Costo de la Materia Prima:				0,75				
Peso total 200								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,82				
TOTAL					327,33	13,34	29,04	27,63

MORTADELA Y JUGO DE BABACO.

Nombre: Pan con mortadela y jugo de babaco								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 30								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de sal	40	gr.		0,12	112,00	3,92	0,08	24,48
Mortadela	5	gr.	Laminas	0,08	10,50	0,99	0,65	0,18
Azúcar	10	gr.		0,06	37,00	0,00	0,12	9,97
Babaco	15	gr.		0,05	3,45	0,14	0,02	0,81
Costo de la Materia Prima:				0,26				
Peso total 70								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,03				
Costo Total de la Preparación:				0,28				
				TOTAL	162,95	5,05	0,87	35,44


BATIDO DE GUANÁBANA Y PAN.

Nombre: Batido de guanábana y pan								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 31								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de sal	40	gr.		0,12	149,60	4,00	6,16	20,96
Leche	100	ml.	Pasteurizada	0,08	61,00	3,10	3,10	5,40
Queso	20	gr.	Lamina	0,16	46,00	4,34	2,86	0,62
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Guanábana	40	gr.		0,10	23,20	0,40	0,08	5,88
Costo de la Materia Prima:				0,52				
Peso total 210								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,57				
				TOTAL	318,40	11,84	12,32	42,83


HAMBURGUESA DE CAMARÓN

Nombre: Hamburguesa de camarón								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerios								
N-. receta: 32								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Camarones	30	gr.	Saltear	0,38	21,90	4,92	0,09	0,00
Pan de sal	40	gr.		0,12	108,00	3,92	0,08	24,48
Tomate de riñon	2	gr.	Saltear	0,01	0,54	0,02	0,01	0,10
Lechuga	2	gr.		0,03	0,22	0,01	0,00	0,04
Cebolla colorada	2	gr.	Saltear	0,03	1,08	0,04	0,01	0,23
Aceite	3	cc.		0,13	26,10	0,00	3,00	0,00
Sal	1	gr.		0,04	4,50	0,25	0,33	0,30
Costo de la Materia Prima:				0,73				
Peso total 78								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,81				
				TOTAL	162,34	9,17	3,52	25,17


REVUELTO DE PAPA Y CHOCLO Y TÉ DE MANZANILLA.

Nombre: Revuelto de papa y choclo y té de manzanilla								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 33								
Ingrediente	Cantida	Unida d de Medid	Técnica Culinari	Costo \$				
					Kcal	Prot	Gras	CHO
Mantequilla	15	gr.		0,13	113,55	0,08	12,89	0,00
Choclo	40	gr.	Cocción	0,13	54,40	6,92	2,96	1,44
Papa	40	gr.	Cocción	0,03	35,60	0,96	0,00	1,36
Huevo	60	gr.	Saltear	0,14	94,80	7,20	6,42	1,44
Cebolla blanca	3	gr.	Pluma	0,01	1,32	0,04	0,01	0,33
Azúcar	5	gr.		0,06	19,30	0,00	0,06	4,99
Costo de la Materia Prima:				0,49				
Peso total 148								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,54				
				TOTAL	318,97	15,19	22,33	9,56


MOTE CON QUESO Y JUGO DE MELÓN.

Nombre: Mote con queso y jugo de melón								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerios								
N-. receta: 34								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Mote	60	gr.	Cocción	0,03	61,80	1,26	0,36	13,80
Queso	20	gr.	Laminas	0,16	46,00	4,34	2,86	0,62
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Melón	40	gr.		0,06	10,00	0,16	0,04	2,52
Costo de la Materia Prima:				0,36				
Peso tota 131								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,04				
Costo Total de la Preparación:				0,40				
				TOTAL	161,31	6,01	3,71	27,21


PASTELITOS DE YUCA Y CERDO.

Nombre: Pastelitos de yuca y cerdo								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 35								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Carne cerdo	40	gr.	Cocción	0,12	64,80	10,76	1,72	0,84
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Zanahoria	10	gr.	Cocción	0,05	4,20	4,20	9,20	1,00
Tomate riñon	15	gr.	Brunoise	0,10	4,05	0,15	0,09	0,77
Arvejas	15	gr.	Cocción	0,06	22,50	1,31	0,09	4,22
Aceite	7	cc.		0,13	61,81	0,00	6,99	0,01
Yuca	30	gr.	Cocción	0,08	43,80	0,18	0,06	10,59
Mantequilla	15	gr.		0,06	113,55	0,08	12,89	0,00
Pimiento	5	gr.	Brunoise	0,10	1,45	0,05	0,02	0,32
Costo de la Materia Prima:				0,74				
Peso total 131								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,81				
				TOTAL	321,07	16,9	31,3	18,0

TACO DE CARNE.

Nombre: Taco de carne								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 36								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Carne	30	gr.	Guisada	0,09	48,30	8,61	1,11	0,36
Aceite	5	cc.		0,13	43,50	0,00	5,00	0,01
Cebolla colorada	3	gr.	Saltear	0,03	1,62	0,06	0,01	0,35
Ajo	1	gr.	Saltear	0,03	1,21	0,03	0,00	0,29
Orégano	1	gr.		0,01	2,94	0,10	0,04	0,65
Tomate de riñon	4	gr.	Brunoise	0,03	1,08	0,04	0,02	0,20
Sal	1	gr.		0,04	4,50	0,25	0,33	0,30
Harina	15	gr.		0,06	54,15	1,62	0,24	11,27
Pimiento	10	gr.	Brunoise	0,03	2,90	0,10	0,04	0,63
Costo de la Materia Prima:				0,44				
Peso total 70								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,04				
Costo Total de la Preparación:				0,49				
				TOTAL	160,2	10,8	6,80	14,0


PATACONES CON HUEVO REVUELTO Y JUGO DE GUAYABA.

Nombre: Patacones, con huevo revuelto y jugo de guayaba								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 37								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Guayaba	40	gr.		0,10	22,80	0,17	0,04	4,20
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,02	9,97
Plátano verde	30	gr.	Freír	0,20	47,10	0,30	0,06	2,11
Aceite	7	cc.		0,13	61,81	0,00	6,99	0,01
Huevo	60	gr.	Rehogar	0,14	138,00	13,02	8,58	1,86
Sal	2	gr.		0,04	9,82	0,51	0,67	0,61
Costo de la Materia Prima:				0,67				
Peso total 139								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,74				
				TOTAL	318,13	14,00	16,36	18,75


CHOCLO CON QUESO.

Nombre: Choclo con queso								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 38								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Choclo	60	gr.	Cocción	0,06	78,60	1,98	1,08	15,96
Queso	35	gr.	Laminas	0,16	80,50	7,60	5,01	1,09
Costo de la Materia Prima:				0,23				
Peso total 195								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,02				
Costo Total de la Preparación:				0,25				
				TOTAL	159,10	9,58	6,09	17,05

MAJADO CON CORVINA Y JUGO DE MORA.

Nombre: Majado, con Corvina y jugo de mora								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 39								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano verde	30	gr.	tamizada	0,20	47,10	0,30	0,06	12,63
Plátano maduro	30	gr.	Cocción	0,20	42,60	0,24	0,12	11,37
Aceite	10	cc.		0,08	88,30	0,00	9,99	0,00
Pescado	40	gr.	Saltear	0,05	63,20	4,80	4,28	0,96
Cebolla colorada	10	gr.	Brunoise	0,03	5,40	0,20	0,04	1,17
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Mora	40	gr.		0,06	28,00	5,60	0,28	5,28
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,72				
Peso total 171								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,79				
TOTAL					318,11	11,39	15,22	41,69

PIZZA TROPICAL.

Nombre: Pizza Tropical								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 40								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Mortadela	20	gr.	Laminas	0,08	43,00	3,96	2,60	0,70
Durazno en almíbar	20	gr.	Almíbar	0,25	14,60	0,14	0,06	3,76
Salsa de tomate	15	gr.		0,06	13,80	0,27	0,15	3,33
Orégano	5	gr.		0,01	14,70	0,52	0,22	3,26
Harina	20	gr.	Tamizada	0,06	70,00	2,16	0,32	15,02
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Costo de la Materia Prima:				0,51				
Peso total 81								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,56				
				TOTAL	161,0	7,30	3,68	26,37

PAPAS FRITAS CON HUEVO FRITO Y JUGO DE TAXO.

Nombre: Papas fritas, con huevo frito y jugo de taxo								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 41								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Papas	40	gr.	Freír	0,04	35,60	0,96	0,00	8,16
Aceite	15	cc.		0,13	132,45	0,00	14,99	0,00
Huevo	60	gr.	Freír	0,14	94,80	7,20	6,42	1,44
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Taxo	40	gr.		0,10	14,40	0,32	0,12	3,48
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,51				
Peso total 165								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,56				
				TOTAL	320,76	8,73	21,98	23,36

GALLETAS DE SAL CON ATÚN.

Nombre: Galletas de sal con atún								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 29								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Atún	13	gr.		0,19	32,24	3,04	2,13	0,01
Galletas de sal	30	gr.		0,04	128,10	3,00	6,30	16,65
Costo de la Materia Prima:				0,23				
Peso total 143								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,02				
Costo Total de la Preparación:				0,25				
				TOTAL	160,34	6,04	8,43	16,66


TAPIOCA, HUEVO Y PAN.

Nombre: Tapioca, Huevo y pan								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 43								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de sal	40	gr.		0,12	149,60	4,00	6,16	20,96
Huevos	60	gr.	Cocción	0,14	94,80	7,20	6,42	1,62
Tapioca	5	gr.	Tamizada	0,06	3,90	0,05	0,01	0,88
Leche	40	ml.	Pasteurizada	0,08	24,40	1,24	1,24	2,16
Queso	13	gr.	Laminas	0,16	29,90	2,82	1,86	0,40
Azúcar	5	gr.		0,06	19,30	0,00	0,06	4,99
Costo de la Materia Prima:				0,62				
Peso total 173								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,68				
				TOTAL	321,90	15,31	15,75	31,01

EMBORRAJADO.

Nombre: Emborrajado								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerios								
N-. receta: 44								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano	30	gr.	Freír	0,10	28,80	0,36	0,09	7,47
Leche	50	ml.	Pasteurizada	0,08	35,00	1,55	1,55	2,70
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Harina	25	gr.	Tamizada	0,06	90,25	2,70	0,40	18,78
Costo de la Materia Prim a:				0,28				
Peso total 106								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,03				
Costo Total de la Preparación:				0,31				
				TOTAL	158,96	4,86	2,37	29,25


SÁNDWICH DE CARNE Y JUGO DE PIÑA.

Nombre: Sándwich de carne y jugo de piña								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 45								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Carne	30	gr.	Rehogar	0,09	48,30	8,61	1,11	0,36
Pan de sal	40	gr.		0,12	152,00	4,00	6,16	20,96
Tomate riñon	10	gr.	Brunoise	0,10	2,70	0,10	0,06	0,51
Aceite	6	cc.		0,13	52,98	0,00	5,99	0,00
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Piña	40	gr.		0,06	20,40	0,16	0,04	5,44
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,61				
Peso total 137								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,67				
				TOTAL	319,89	13,12	13,82	37,55


ALBÓNDIGAS DE POLLO

Nombre: Albóndigas de pollo								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 46								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pollo	25	gr.	Estofar	0,19	64,50	4,40	5,08	0,00
Cebolla blanca	3	gr.	Pluma	0,01	1,32	0,04	0,01	0,33
Aceite	10	cc.		0,13	88,30	0,00	9,99	0,01
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Costo de la Materia Prima:				0,37				
Peso total 39								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,04				
Costo Total de la Preparación:				0,41				
				TOTAL	159,03	4,69	15,40	0,65

TORTILLA DE PAPAS CON QUESO Y BATIDO.

Nombre: Tortilla de Papas con Queso y Batido de Mora								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 47				1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Papas	60	gr.	Cocción	0,03	53,40	1,44	0,00	12,24
Queso	30	gr.	Rallado	0,16	69,00	6,51	4,29	0,93
Aceite	8	cc.		0,13	70,64	0,00	7,99	0,00
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Mora	40	gr.		0,06	23,20	0,56	0,28	5,28
Leche	100	ml.	Pasteurizada	0,08	61,00	3,10	3,10	5,40
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,56				
Peso total 239								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,62				
				TOTAL	320,75	11,86	16,12	34,13

MOUSE DE ARROZ.

Nombre: Mouse de arroz								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 48								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Arroz	30	gr.	Cocción	0,08	107,70	0,21	0,21	22,86
Canela	2	gr.		0,03	4,94	0,08	0,06	1,60
Leche	40	ml.	Pasteurizada	0,08	24,40	1,24	1,24	2,16
Azúcar	5	gr.		0,06	19,30	0,00	0,06	4,99
Gelatina	10	gr.		0,19	5,00	0,19	0,00	1,02
Costo de la Materia Prima:				0,43				
Peso total 87								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,04				
Costo Total de la Preparación:				0,47				
				TOTAL	161,34	1,72	1,57	32,62

ARROZ ACHOCOLATADO.

Nombre: Arroz achocolatado								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 49								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Arroz	40	gr.	Cocción	0,08	140,00	0,28	0,28	30,48
Chocolate	10	gr.	Tamizado	0,16	52,80	1,46	5,55	2,79
Leche	60	gr.	Pasteurizada	0,08	36,60	1,86	1,86	3,24
Fresa	15	gr.		0,06	5,85	0,11	0,05	1,44
Crema Pasteurizada	20	gr.		0,04	64,80	0,32	6,60	1,40
Azúcar	5	gr.		0,01	19,00	0,00	0,06	4,99
Costo de la Materia Prima:				0,42				
Peso total 150								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,04				
Costo Total de la Preparación:				0,46				
				TOTAL	319,05	4,03	14,40	44,34


TIRAMISÚ DE DURAZNO Y CHOCOLATE.

Nombre: Tiramisú de durazno y chocolate								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 50								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Huevo	60	gr.	Batir	0,14	93,00	7,20	6,42	1,44
Durazno	10	gr.	Almibar	0,10	7,30	0,07	0,03	1,88
Azúcar	5	gr.		0,06	19,30	0,00	0,06	4,99
Cocoa	5	gr.		0,06	12,80	1,02	0,90	2,54
Queso	5	gr.	Rallado	0,16	11,50	1,09	0,72	0,16
Crema	5	gr.		0,13	14,25	0,11	1,50	0,16
Costo de la Materia Prima:				0,65				
Peso total 90								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,07				
Costo Total de la Preparación:				0,72				
				TOTAL	158,15	9,49	9,63	11,16


MACARRONES CON CARNE.

Nombre: Macarrones con carne								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 51								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Macarrones	40	gr.	Cocción	0,13	148,40	5,20	6,88	0,00
Carne	20	gr.	Guisada	0,09	32,20	5,74	0,74	0,24
Aceite	10	cc.		0,13	88,30	0,00	9,99	0,00
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Pimiento rojo	10	gr.	Saltear	0,10	2,90	0,10	0,04	0,63
Cebolla Blanca	10	gr.	Saltear	0,05	4,40	0,13	0,02	1,11
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,60				
Peso total 101								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,66				
				TOTAL	319,7	11,4	18,1	12,26


NUGGETS DE POLLO.

Nombre: Nuggets de pollo								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 52								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pollo	60	gr.	Freír	0,19	154,80	10,56	12,18	0,00
Limón	3	Cc		0,10	0,84	0,04	0,00	0,26
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Cilantro	2	gr.	Remachado	0,05	0,80	0,09	0,01	0,13
Ajo	1	gr.	Saltear	0,03	1,21	0,03	0,00	0,29
Costo de la Materia Prima:				0,41				
Peso total 62								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,04				
Costo Total de la Preparación:				0,45				
				TOTAL	162,56	10,97	12,53	0,99

SÁNDWICH DE POLLO Y JUGO DE MELÓN.

Nombre: Sándwich de pollo y jugo de melón								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 53								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de sal	40	gr.		0,12	149,60	4,00	6,16	20,96
Pollo	30	gr.	Cocción	0,09	77,40	5,28	6,09	0,00
Aceite	4	cc.		0,13	35,32	0,00	4,00	0,00
Ajo	2	gr.	Saltear	0,03	2,42	0,06	0,00	0,58
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Melón	40	gr.		0,05	12,00	0,16	0,04	2,52
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,53				
Peso total 126								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,58				
TOTAL					320,25	9,75	16,74	34,34


BATIDO DE YOGURT CON FRUTILLA.

Nombre: Batido de Yogurt con Frutilla								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 54								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Yogurt	100	cc.		0,19	105,00	3,90	15,50	2,60
Frutilla	40	gr.		0,06	15,60	0,28	0,12	3,84
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,31				
Peso total 150								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,03				
Costo Total de la Preparación:				0,34				
				TOTAL	159,2	4,18	15,7	16,4


CORVICHE DE PESCADO Y JUGO DE NARANJA.

Nombre: Corviche de pescado y jugo de tamarindo								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 55								
Ingrediente	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano verde	30	gr.	Rallado	0,20	47,10	0,30	0,06	12,63
Pescado	30	gr.	Rehogado	0,06	74,40	7,02	4,92	0,03
Aceite	5	cc.		0,13	44,15	0,00	5,00	0,00
Achiote	4	cc.		0,03	14,92	0,46	0,30	2,66
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Naranja	40	gr.		0,13	101,20	0,76	0,32	26,20
Costo de la Materia Prima:				0,48				
Peso total 199								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,52				
				TOTAL	320,37	8,5	10,72	51,49


PURÉ DE PLÁTANO CON GOTAS DE LIMÓN.

Nombre: Puré de plátano con gotas de limón								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 56								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano	55	gr.		0.10	159,50	1,82	0,66	41,09
Limón	3	Cc		0,10	0,84	0,04	0,00	0,26
Costo de la Materia Prima:				0,10				
Peso total 59								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,01				
Costo Total de la Preparación:				0,11				
				TOTAL	160,34	1,85	0,66	41,34

PAPAS FRITAS CON CHORIZO Y JUGO DE BABACO.

Nombre: Papa fritas, con chorizo y jugo de babaco								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 57								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Papas	40	gr.	Freír	0,04	35,60	0,96	0,00	8,16
Chorizo	30	gr.	Freír	0,13	69,60	5,85	4,53	0,99
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Aceite	15	cc.		0,13	132,45	0,00	14,99	0,02
Cebolla Blanca	5	gr.	Brunoise	0,01	2,20	0,07	0,01	0,56
Babaco	70	gr.		0,06	16,10	0,63	0,07	3,78
Achiote	5	cc.		0,03	18,65	0,57	0,38	3,33
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,49				
Peso total 176								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,54				
TOTAL				318,11	8,33	20,42	27,10	

COLADA DE AVENA CON LECHE Y TORTILLA DE TRIGO.

Nombre: Colada de avena con leche y tortilla de trigo								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 58								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Harina de trigo	15	gr.	Tamizada	0,06	52,50	1,62	0,24	11,27
Sal	1	gr.		0,04	4,90	0,25	0,33	0,30
Aceite	5	cc.		0,13	39,00	0,00	5,00	0,01
Avena	5	gr.		0,09	19,00	0,61	0,39	4,90
Leche	15	ml.	Pasteurizada	0,08	9,15	0,47	0,47	0,81
Azúcar	10	gr.		0,06	38,00	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,46				
Peso total 51								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,50				
				TOTAL	162,55	1,07	0,97	15,68


ENROLLADO DE PAVO CON JUGO DE FRUTILLA.

Nombre: Enrollado de pavo con jugo de frutilla								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 59								
Ingrediente	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de sal	40	gr.		0,12	149,60	4,00	6,16	20,96
Pavo	30	gr.	Filete	0,12	47,10	6,05	2,55	0,00
Mayonesa	10	gr.		0,03	72,70	0,13	7,90	0,26
Tomate de riñon	10	gr.	Brunoise	0,10	2,70	0,10	0,06	0,51
Pimiento	10	gr.	Brunoise	0,05	2,90	0,10	0,04	0,63
Cebolla colorada	10	gr.	Brunoise	0,05	5,40	0,20	0,04	1,17
Frutilla	40	gr.		0,06	15,60	0,28	0,12	3,84
Azúcar	5	gr.		0,06	19,30	0,00	0,06	4,99
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Costo de la Materia Prima:				0,64				
Peso total 156								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,70				
				TOTAL	320,2	11,1	17,2	32,6

MUCHIN DE MADURO CON QUESO.

Nombre: Muchin de maduro con queso								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 60								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Plátano maduro	40	gr.	Cocción	0,20	60,00	0,40	0,08	16,84
Aceite	7	cc.		0,13	61,60	0,00	6,99	0,01
Apanadura	10	gr.		0,04	5,00	0,20	0,05	1,00
Queso	15	gr.	Rallado	0,16	34,50	3,26	2,15	0,47
Costo de la Materia Prima:				0,53				
Peso total 72								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,58				
				TOTAL	161,10	3,86	9,27	18,31

COLADA DE PLÁTANO Y PAN.

Nombre: Colada de plátano y pan								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 61								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de sal	60	gr.		0,12	224,40	6,00	9,24	31,44
Azúcar	5	gr.		0,06	19,30	0,00	0,06	4,99
Leche	60	gr.	Pasteurizada	0,08	36,60	1,86	1,86	3,24
Harina de plátano	13	ml.	Tamizada	0,08	39,91	0,51	0,07	10,48
Costo de la Materia Prima:				0,33				
Peso total 138								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,03				
Costo Total de la Preparación:				0,37				
				TOTAL	320,21	8,37	11,23	50,14


GALLETAS DE SAL CON MERMELADA.

Nombre: Galletas de sal con mermelada								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 62								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Mermelada	13	gr.		0,13	33,15	0,04	0,03	2,60
Galletas de sal	30	gr.		0,04	128,10	3,00	6,30	16,65
Costo de la Materia Prima:				0,17				
Peso total 143								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,02				
Costo Total de la Preparación:				0,19				
				TOTAL	161,25	3,04	6,33	19,25

TOSTADA CON MANTEQUILLA Y BATIDO DE NARANJILLA.

Nombre: Tostada con Mantequilla y Batido de Naranja								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Desayuno								
N-. receta: 63								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pan de Sal	40	gr.		0,12	149,60	4,00	6,16	20,96
Mantequilla	7	gr.		0,15	52,99	0,04	6,01	0,00
Naranja	40	gr.		0,10	17,20	0,20	0,08	4,44
Leche	100	gr.	Pasteurizada	0,08	61,00	3,10	3,10	5,40
Azúcar	10	gr.		0,06	38,60	0,00	0,12	9,97
Costo de la Materia Prima:				0,51				
Peso total 197								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,05				
Costo Total de la Preparación:				0,56				
				TOTAL	319,39	7,34	15,47	40,77

MOTE CON FRITADA.

Nombre: Mote con Fritada								
Numero de pax: 1								
Tipo de preparación: Refrigerio								
N-. receta: 28								
Ingredientes	Cantidad	Unidad de Medida	Técnica Culinaria	Costo \$	Kcal	Prot	Gras	CHO
Mote	60	gr.	Cocción	0,06	61,80	1,26	0,36	13,80
Fritada	20	gr.	Freír	0,13	17,60	0,24	0,90	2,00
Sal	1	gr.		0,04	4,91	0,25	0,33	0,30
Ajo	1	gr.	Saltear	0,03	1,21	0,03	0,00	0,29
Aceite	5	cc.		0,13	44,15	0,00	5,00	0,01
Cebolla colorada	5	gr.	Dados	0,03	2,70	0,10	0,02	0,59
Plátano Maduro	20	gr.	Freír	0,20	28,40	0,16	0,08	7,58
Costo de la Materia Prima:				0,61				
Peso total 102								
Margen de Error o Variación 10 %:				0,06				
Costo Total de la Preparación:				0,67				
				TOTAL	160,77	2,04	6,69	24,57

VI. CONCLUSIONES

- Según la encuesta realizada a los padres de familia de los niños y niñas se encontró que el 26 % consume lácteos de 2-3 veces por semana, seguido de un consumo diario que representa el 21%
- Según la encuesta realizada a los padres de familia de los niños y niñas se encontró que consumen vegetales con una frecuencia del 38% es decir de 2-3 veces por semana, una vez al día que corresponde al 18%.
- El mayor porcentaje de las personas encuestadas respondieron que el consumo de carnes es del 28% es decir 2-3 veces por semana seguido de un consumo una vez al día que corresponde al 26%
- Los padres de familia se encontró que el consumo de pescados y mariscos es del 26% es decir el consumo es de 2-3 veces por semana, seguido del 21% una vez al mes.
- Según la encuesta realizada a los padres de familia de los niños y niñas se encontró que el consumo de frutas es de 2-3 veces por semana que corresponde el 41% seguido de un consumo una vez al día que corresponde al 13%
- Los padres de familia encuestados respondieron que el consumo de chocolates de sus hijos es de un 26% que corresponde a una ingesta de 2-3 veces por semana.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar la mayor utilidad posible a dicha propuesta gastronómica la misma que contempla los requerimientos nutricionales para el grupo de edad de 3 a 5 años.
- Motivar a los padres de familia el consumo de una dieta variada suficiente y equilibrada que contengan todos los grupos de alimentos para garantizar un buen estado nutricional de los niños y niñas.
- La propuesta gastronómica es un modelo a seguir ya que la misma divisa cantidades adecuadas para el consumo de niños y niñas del Instituto Carlos Garbay

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INSTITUTO CARLOS GARBAY

<http://www.dech.gob.ec>
2013-01-02)

2. ALIMENTACION (NIÑOS)

<http://www.planetamama.com.ar/>
2013-01-10

3. Aranceta, J. Gil, A. Alimentos Funcionales en las etapas infantil y juvenil.
Buenos Aires: Médica Panamericana. 2010

4. Serra Majem, L. Aranceta Bartina, J. Alimentación infantil y juvenil: estudio
enKid. Barcelona: Masson. 2002

**5. Besares Sarmiento, V. Bojórquez, R. M. Burgos de Santiago, M. Barrera
Bustillos, M.E.** Evaluación del estado nutrición en el ciclo vital humano.
México: McGraw Hill. 2012

6. Auspper Editores. Nutrición y salud: claves para una alimentación sana.
Barcelona: Auspper. 2009

7. Van Straten, M. Griggs, B. Comidas sanas para sus hijos: súper alimentos
para niños y bebés. Lima: Quebecor. 2006.

8. Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación EUFIC.
Alimentos funcionales. Bélgica: EUFIC 2013
<http://www.eufic.org/article/es>
2013-02-10

9. SINDROME DE DOWN (ALIMENTACION)

<http://www.guiainfantil.com/>

2013-01-14

10. Behar, R. Figueroa, G. Trastornos de la conducta alimentaria. 2ª. ed. Santiago:

Mediterráneo. 2010

11. TRASTORNOS ALIMENTARIOS

<http://www.desa.edu.ar>

2013-02-07

12. TRASTORNOS ALIMENTICIOS (PREVENIR)

<http://www.guiainfantil.com/>

2013-01-06

13. SINDROME DE DOWN (CONCEPTO)

<http://es.wikipedia.org/>

2013-01-06

14. Fossas, F. Qué comer: consejos y curiosidades de la nutrición. Barcelona: Oceano. 2008.

15. Gómez-Jordana Moya, B. Nutrición y Desarrollo en el Síndrome de Down Madrid: Rev .Fundación Síndrome de Down Madrid 2013

16. Trueta, M. 10º

Congreso Mundial sobre el Síndrome de Down Vivir y aprender toda la vida Dublín, Irlanda (19 – 22 de agosto, 2009) Revista Médica Internacional sobre el Síndrome de Down 2009: vol. 13, núm. 3,

17. MACRO NUTRIENTES PROTEÍNAS

<http://www.abcdelbebe.com>

2013-02-09

18. HIDRATOS DE CARBONO

<http://www.materna.com.ar>

2013-02-08

19. MICRONUTRIENTES VITAMINAS

RENZ(2008).Obtenidode

<http://www.rena.edu.ve/>

2013-02-08

20. DISEÑO DE UN DESAYUNO PARA LOS NIÑOS DOWN

<http://definicion.de/viabilidad/>

2013-02-08

21. HABITOS ALIMENTICIOS

<http://www.monografias.com/>

2013-02-16

22. KILOCALORÍAS

<http://www.wordreference.com/>

2013-04-12

23. PROTEÍNAS

<http://www.alimentacion-sana.org/>

2013-03-15

24. GRASAS

<http://carbohidratos.net/>

2013-04-06

25. ACEPTABILIDAD (MENÚ)

<http://www.misrespuestas.com/>

2013-040-06

X. ANEXOS

ANEXO 1. FRECUENCIA DE CONSUMO

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEL INSTITUTO CARLOS GARBAY.							
	Nunca	1 vez por mes	2-3 veces mes	1 vez/seman a	2-3 veces semana	1 vez día	Más de 2 veces día
Leche y derivados							
Cereales y derivados							
Huevos y derivados							
Carnes derivados							
Pescados y mariscos							
Vegetales							
Frutas frescas							
Frutos secos							
Aceites y grasas							
Azúcar							
Chocolate y bollería							
Bebidas no lácteos							
Productos dietéticos							

ANEXO 2. HOJA DE EVALUACION SENSORIAL

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Objetivo: Elaboración una propuesta Gastronómica de desayunos y colaciones para los niños de 3 - 5 años en el Instituto Carlos Garbay de la Ciudad de Riobamba.

El presente test de evaluación, pretende medir el nivel de aceptabilidad de una propuesta gastronómica.

ESCALA DE CALIFICACIÓN NUMÉRICA	
1	Me gusta
2	No me gusta



